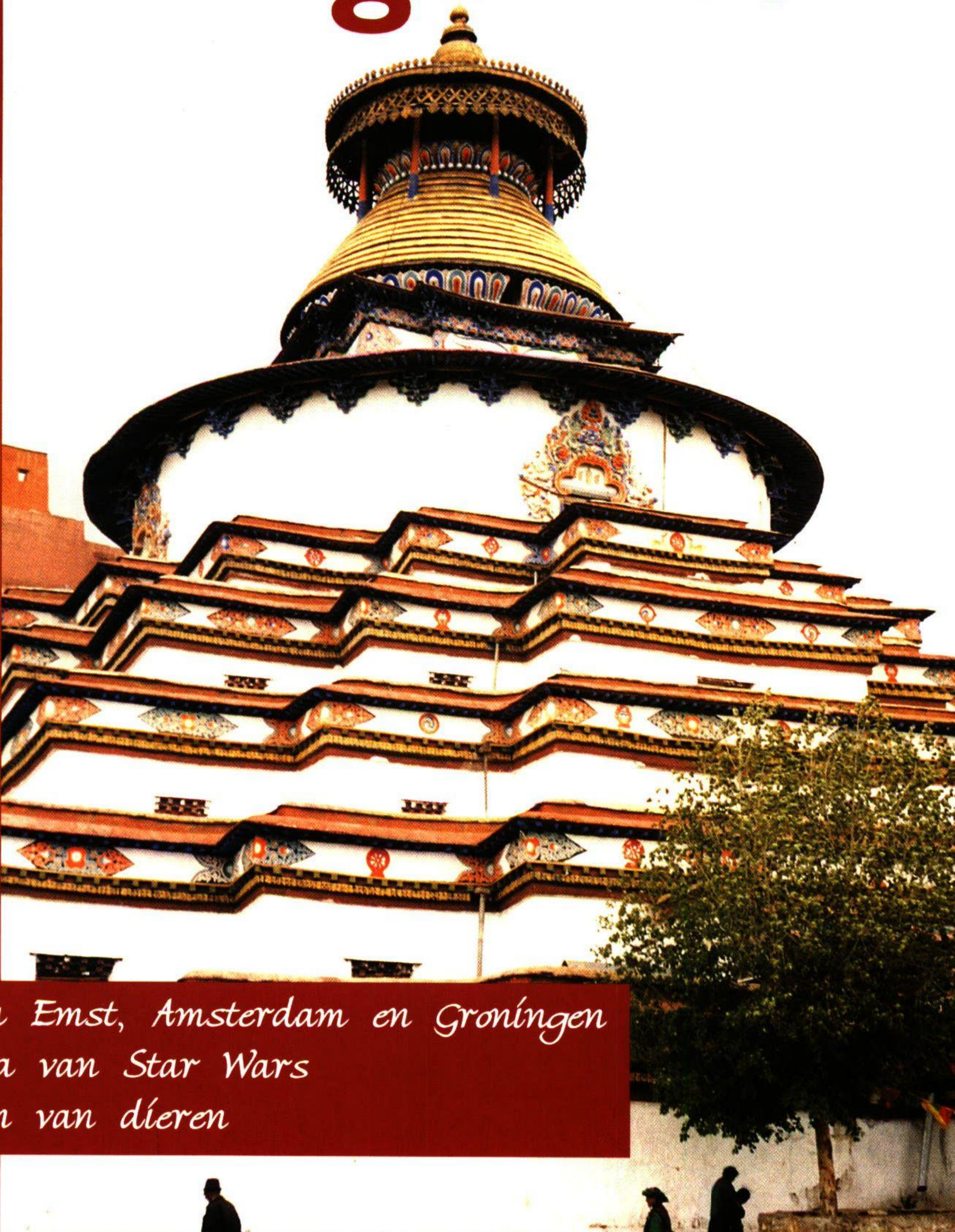
MAITREYA
INSTITUUT

Maitreya. magazine



Tibetaans
boeddhistisch
tijdschrift
jaargang 27 - 2005
nummer 3
€ 5,00

Programma Emst, Amsterdam en Groningen
De Dharma van Star Wars
Het redden van dieren

Groter aanbod cursussen

In het voorwoord in het vorige nummer van het Maitreya Magazine heb ik u op de mogelijkheid gewezen uw favoriete citaat in te sturen voor publicatie in deze vaste rubriek. Helaas heeft slechts één persoon op mijn oproep gereageerd. Dat is voldoende voor dit nummer, maar niet voor alle komende nummers. Daarom wijs ik u opnieuw op deze mogelijkheid een directe bijdrage te leveren aan de inhoud van het magazine.

Naast de vaste rubrieken, vindt u in dit nummer uiteenlopend nieuws over onze centra. Het instituut is in beweging. De uitgebreide programmaoverzichten tonen aan dat we ons uiterste best doen een zo gevarieerd mogelijk programma te presenteren in Emst, Amsterdam en Groningen.

Naast de programma's van onze vaste leraren, de eerwaarde Geshe Sonam Gyaltsen en Kaye Miner, en onze tijdelijke leraar Michael Losang Yeshe, worden op alle drie locaties introductiecursussen gegeven in het Tibetaans boeddhisme onder de noemer ONTDEK HET BOEDDHISME. Deze cursussen bieden een opstapje naar het wat traditioneler onderricht zoals dat onder meer in de FPMT BASISSTUDIE in MI Emst wordt gegeven en waarvan begin volgend jaar de derde 5-jarige cyclus van start zal gaan. Bovendien worden op alle drie vaste locaties meditatieweekenden georganiseerd en in verschillende steden, waaronder nu ook Delft, worden lezingen over het boeddhisme gegeven. Mede door een breder programma aanbod en een intensiever gebruik van de ruimtes, hoopt het bestuur van het Maitreya Instituut de weg vrij te maken voor de geplande vernieuwing van de gebouwen in Emst.

Intussen is onze aanvullende tolk Berthe gearriveerd, die twee jaar lang stage zal lopen nu zij haar tweejarige studie in India met succes heeft afgerond. De aanvullende geshe die onze vaste leraar, de eerwaarde Geshe Sonam Gyaltsen gaat ondersteunen, zal waarschijnlijk nog dit najaar kunnen komen. We hopen in het oktobernummer meer over hem te kunnen vertellen.

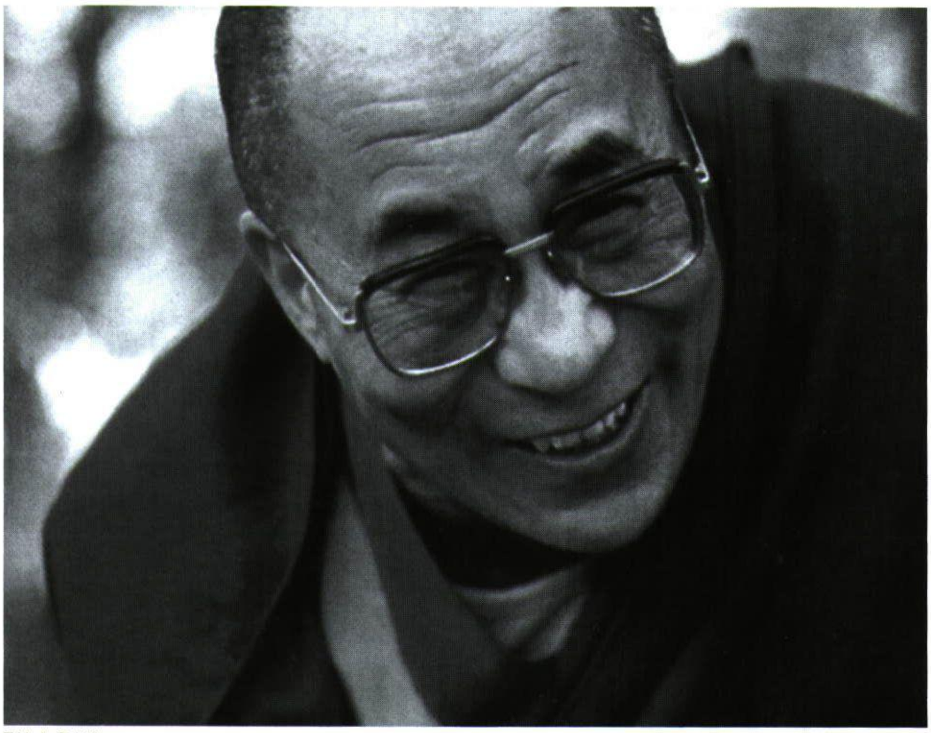
Ik blijf u wijzen op het belang van lidmaatschap. Ik weet dat er in tegenstelling tot 25 jaar geleden talrijke groeperingen zijn, die elk op hun eigen wijze het Tibetaans boeddhisme of onderdelen daaruit presenteren. Dat is een goede zaak, want een goed Nederlands spreekwoord zegt: "hoe meer zielen hoe meer vreugd." Vergeet u echter niet het Maitreya Instituut te (blijven) ondersteunen, dat voor vele van de nieuwere groepen als een moeder is geweest. Uw bijdrage kunnen wij niet missen. Over de verschillende mogelijke manieren waarop u het Maitreya Instituut kunt steunen, kunt u telefonisch meer informatie opvragen.

Uw hoofdredacteur,
Hans van den Bogaert

Inhoud

Het favoriete citaat	1
De stadia van het pad naar de verlichting 2	2
Omgaan met het boeddhisme - To boldly go	8
De Dharma van Star Wars	10
IJzeren dichter overleden	14
Karma en euthanasie bij dieren	15
Programma Maitreya Emst, Amsterdam, Groningen	17
Het redden van dieren - een bewustwordingsproces	26
Tienerweekend 4 t/m 6 februari 2005	29
Universal Compassion and Wisdom for Peace	31
Zojuist verschenen boeken	32
Maitreya Amsterdam	33
Tibetnieuws	34

Het favoriete citaat



Z.H. de Dalai Lama

Lam Chungpa Konchog Dolma Frederiek Lohman van der Feltz: "Een favoriet citaat heb ik niet, de Lam Rim is echter mijn favoriete geschrift. Het is een tekst die de woorden van de Boeddha samenvoegt en volkomen helder maakt dat de verschillende paden samen één geheel vormen en elkaar niet tegenspreken maar aanvullend zijn. De Dalai Lama is mijn favoriete schrijvende en altijd aanwezige leraar. Zijn overtuigingen voor de miljarden mensen op deze wereld en zijn lessen over liefdevolle vriendelijkheid, zijn mij uit het hart gegrepen en in mijn hart ingedaald.
Het leven met een gezin "zonder" religieuze achtergrond (hoewel de Nederlander automatisch of hij het wil of niet een christelijke achtergrond heeft), ons gezin, als moeder, grootmoeder en echtgenote, heeft het mij mogelijk gemaakt mijn geestelijke groei in het dagelijkse leven toe te passen en innerlijk en uiterlijk altijd weer te gebruiken.
Hier bij een stuk van een paar jaar geleden dat door een van mijn vriendinnen 'je wereldgebed' wordt genoemd. In deze vorm voel ik me er helemaal bij thuis en bid het praktisch elke dag. Het is voor mij ook erg geschikt om per regel op te mediteren.

Mogen de levens van de lichamen van de eerbiedwaardige leraren standvastig zijn, mogen zij zich goed voelen, gezond zijn en de kracht hebben die nodig is.
Mogen zij aan alle kanten en te allen tijde door liefde beschermd zijn, in het bijzonder Z.H. de Dalai Lama en allen die gevaar lopen.
Mogen de verlichte activiteiten in alle richtingen vrucht dragen en mogen de goeden der aarde zich aaneensluiten, opdat er werkelijk vrede en onderlinge vrijheid kan ontstaan.
Moge er met liefde geregeerd, bestuurd, leiding gegeven worden en mogen diegenen die dat ook werkelijk doen aan alle kanten en te allen tijde door liefde beschermd zijn.
Mogen de boeddhistische gemeenschappen in liefde en wijsheid en alle gemeenschappen in liefde en wijsheid groeien en bloeien en zich stabiliseren; zich stabiliseren, groeien en bloeien.
Mogen zij een inspiratie zijn voor de wereld, opdat er vrede op aarde kan zijn en in de wezens een welbehagen.
Mogen diegenen die nu zo vreselijk lijden in de wereld in staat zijn hun lijden te dragen en te verwerken, hun wonden te genezen en de Dharma-waarden, de werkelijke waarden te behouden.
En mogen allen die onvoorstelbaar lijden een beetje licht zien, enig houvast hebben en moge aan hun lijden een einde komen.
Mogen wij allen, dus ook de agressors, ons boeddhapotentieel gaan realiseren, opdat de heilzame stromingen in kracht kunnen toenemen en heilzame activiteiten in gang kunnen worden gezet.
Moge door onze gezamenlijke inspanningen de wereld weer gezond worden met genoeg voor iedereen.
En mogen degenen die nu bescherming tegen hitte en koude, eten en drinken moeten ontberen, door onze gezamenlijke inspanningen ten minste enige bescherming, enig eten en drinken hebben.
Mogen we alle energie positief leren gebruiken en mogen we de positieve energie toewijden aan alle wezens.
Mogen alle wezens het geluk vinden en de oorzaken van geluk beseffen.
Mogen alle wezens zich bevrijden van lijden en geen oorzaken van lijden scheppen.
Mogen alle wezens zich bewust worden van het geluk dat vrij van lijden is.
Mogen alle wezens gelijkmoedigheid beoefenen, vrij van teveel gehechtheid aan naasten en een afkeer van vreemden.
Mogen wij daartoe de verlichtingsgeest, die we nog niet ontwikkeld hebben, spoedig ontwikkelen en mag de verlichtingsgeest die we al ontwikkeld hebben onafgebroken toenemen, opdat we elk en ieder levend wezen kunnen helpen op dit pad.
Mogen we een zegen zijn voor onze omgeving.
Moge deze zegen zich steeds verder uitbreiden.
Mogen we een boeddha worden.

De stadia van het pad naar de verlichting 2

DE BOEDDHISTISCHE AGENDA

Het onderricht over de stadia van het pad naar de verlichting, waarvan we in het voorgaande nummer wat over de bron en traditie hebben gepubliceerd, deelt de tijd die we dagelijks ter beschikking hebben in twee categorieën in: de perioden van onze (formele) meditatiezittingen en de perioden waarin we niet in meditatie zijn. Vervolgens worden adviezen gegeven voor beide perioden.

1. Wat te doen tijdens de meditatiezittingen;
2. Wat te doen tussen de meditatiezittingen door.

Op zich is dit een bijzonder interessante manier van indelen van onze tijd. Het geeft meteen al aan dat de boeddhistische beoefening niet beperkt blijft tot een halfuurtje in de ochtend of een kwartiertje in de avond, maar betrekking heeft op vierentwintig uur per dag. Er zijn instructies voor dat halve uurtje en dat kwartiertje meditatie, maar er zijn evenzeer instructies voor de drieëntwintig uur waarin we niet in meditatie zijn. Als je op de Lam Rim mediteert tijdens een retraite, doe je drie of vier meditatiezittingen per dag. Tijdens je meditaties, hoe lang of hoe kort ook, probeer je te doen wat voor de meditatiezittingen is geïnstrueerd. Tussen de meditatiezittingen door zijn er de perioden waarin je kookt en eet, je kamer opruimt, je kleding wast en dergelijke.

Een vulling voor je agenda gebaseerd op deze dagbesteding is voorlopig nog niet te koop, maar je zult zelf je agenda kunnen invullen met de meditatie in de ochtend en in de avond en de overige uren, de tijd tussen de meditaties door.

We proberen de perioden tussen de meditaties in - die meestal veel langer duren - goed in te vullen zodat we niet op hol slaan en allerlei negatieve dingen gaan doen.

Geweldloosheid

Waarom is deze indeling zo belangrijk? Omdat dit je er onmiddellijk aan herinnert dat die drieëntwintig uur tussen de meditaties door ook meetellen. In die tijd moet je slapen, eten en werken om geld te verdienen. Daarin gaat al snel heel veel tijd zitten. Daarom is het belangrijk dat we die tijd niet alleen goed maar ook efficiënt invullen en vooral ook goed motiveren, zodat al onze inspanningen

Het gaat erom dat we een positieve invloed willen uitoefenen. We gaan dan niet naar ons werk met alleen maar de gedachte aan het salaris dat we daarmee verdienen.

buiten de meditatie ook positieve energie opleveren. Als we iemand kunnen helpen, proberen we te helpen en als we niet kunnen helpen, zorgen we er in ieder geval voor dat we niet schaden. Dat is in de praktijk al redelijk moeilijk. De beoefening van geweldloosheid is een beoefening op zich.

Werk

We proberen de perioden tussen de meditaties in - die meestal veel langer duren - goed in te vullen zodat we niet op hol slaan en allerlei negatieve dingen gaan doen. Als we zo heel bewust vierentwintig uur per dag invullen, kunnen we de twee perioden - die van meditatie en die van tussen de meditaties door - met elkaar verbinden. Dat doen we door dat wat we hebben gemediteerd door te trekken naar de tussenliggende periode. Stel dat we 's ochtends hadden gemediteerd over het belang van de juiste manier van toewijding aan een spirituele leraar. We proberen ons dan de conclusie die we in die analytische meditatie hebben bereikt door de dag heen te herinneren. Er moet op een gegeven moment een soort eenheid ontstaan van de meditatie en de tussenperiode. Dat zal niet meteen lukken. Als je bijvoorbeeld in je analytische meditatie heel sterk op mededogen hebt gemediteerd of op de altruïstische motivatie, is het belangrijk dat je probeert die houding in je dagelijkse activiteiten ook in de praktijk te beleven. Probeer de dingen te doen met mededogen, probeer ze te doen met een altruïstische motivatie. Wat dat betreft is er genoeg werk in Nederland dat niet haaks hoeft te staan op de motivatie die we in de meditatie opwekken. Alle soorten maatschappelijk werk, onderwijs, gezondheidszorg enzovoort lenen zich erg goed voor een stukje bewuste motivatie. Of werk in het onderwijs. Als je met een Mahayana-motivatie naar school gaat om les te geven, wordt dat lesgeven een regelrechte Dharma-beoefening. Met dezelfde heilzame motivatie kun je in de crèche oppassen op baby's of met kinderen spelletjes doen op een kleuterschool. Je wordt er dan niet alleen voor betaald, maar creëert er ook nog goed karma mee.

Zorgsector

Het gaat er dus om dat we goed gemotiveerd naar ons werk gaan, met de motivatie het welzijn van anderen te willen bevorderen. Het gaat erom

Boeddha Shakyamoeni draait het wiel van de Dharma voor de eerste vijf volgelingen Saranath.

dat we een positieve invloed willen uitoefenen. We gaan dan niet naar ons werk met alleen maar de gedachte aan het salaris dat we daarmee verdienen. De gedachten aan het salaris zijn in feite overbodig want het salaris is hoogstwaarschijnlijk keurig geregeld in de CAO. De zorgsector is in Nederland bijzonder ontwikkeld. Zelfs mensen die niet meer kunnen lopen, worden met fysiotherapie en allerlei hulpmiddelen - en met enorm veel geduld - weer op hun eigen benen gezet. Het is echt heel bijzonder dat deze dingen in Nederland gebeuren. Dat zou in het oude Azië ondenkbaar zijn. We zien in Nederland ook dat mensen die blijvend gehandicapt zijn omdat ze bijvoorbeeld geen handen hebben en dus ook nooit kunnen leren om hun handen te gebruiken, leren om met hun voeten te schrijven of zelfs met hun voeten te schilderen. Ik vind dat fantastisch! Als je in de welzijnssector werkzaam bent, kun je daar een pure Dharma-beoefening van maken door de juiste motivatie op te wekken. Jullie weten nu ook hoe je de andere drieëntwintig en een half uur kunt invullen waarin je niet formeel mediteert. Goed gemotiveerd creëren we in ons werk veel positieve energie en maken we het mensenleven buitengewoon waardevol.

Meditatiezitting

Laten we eens kijken wat we kunnen doen als we iets langer de tijd nemen voor onze meditatiezittingen. Hoe we kunnen we die het beste invullen? Binnen de context van het Lam Rim-onderricht zijn er drie dingen die we in elke meditatiezitting moeten integreren.

Het eerste punt (wat te doen tijdens de meditatiezittingen) heeft drie onderwerpen:

1. **De (zes) voorbereidingen (voor Lam Rim meditatie).**
2. **De manier om de feitelijke meditaties te doen.**
3. **De manier om te handelen tot besluit (van de meditaties).**

Een goede voorbereiding is het halve werk. Bij alles wat we ondernemen, is belangrijk dat we ons goed voorbereiden. Als we een maaltijd koken is het belangrijk dat we tevoren de juiste ingrediënten kopen. Zelfs als we thee zetten is het belangrijk dat we het water goed koken en voldoende theeblaadjes in de theepot doen.
Er zijn zes voorbereidingen voor meditatie: het schoonmaken van de meditatieruimte, het plaatsen van symbolen van lichaam, spraak en geest van de Boeddha, het neerzetten van eerlijk verkregen offergaven, zitten in de ideale meditatiehouding en toevlucht nemen en de altruïstische motivatie opwekken, het aanbieden van een zevendelig gebed en een mandalaofferande en het verzoeken om golven van inspiratie. Deze dien je van je spirituele leraar te leren. Er zijn verschillende teksten die je voor dit doel kunt gebruiken, zoals *Het Sieraad voor de Kelen* van de Fortuinlijken, waarin deze voorbereidingen zijn samengevat.

De manier om de feitelijke meditaties te doen

Er zijn twee soorten meditatie: analytische meditatie en concentratiemeditatie. Bij analytische meditaties denken we heel gericht en analytisch na aan

de hand van bepaalde citaten, met behulp van bepaalde redeneringen en met behulp van voorbeelden. Doel is om tot een bepaalde conclusie te komen over het onderwerp waarop we mediteren. De analytische meditatie is in het boeddhisme heel belangrijk, vooral bij de stadia van het pad naar de verlichting (Lam Rim).

Misplaatste analytische aandacht

Analytische meditaties zijn gemakkelijk. Analyseren kunnen we allemaal. Sterker nog, we brengen er doorgaans onze hele dag mee door. Maar dan veelal op het verkeerde onderwerp. Zo mediteren we regelmatig op onze irritatie. Als we boos zijn op iemand kunnen we er eindeloos veel gedachten aan wijden om met behulp van citaten, redeneringen en voorbeelden te onderbouwen waarom onze woede op de betreffende persoon gerechtvaardigd is. Al redenerende wordt door gewenning onze woede steeds groter. In een analytische meditatie op het object van onze irritatie slagen we er doorgaans heel goed in om tot in detail alle fouten van een andere persoon voor de geest te halen en tot in detail te beredeneren waarom hij of zij toch zo ontzettend vervelend en slecht voor ons is. We zullen er talrijke voorbeelden bij halen die als bewijs dienen om onze irritatie te onderbouwen. Aan het eind van de analytische meditatie bereiken we een krachtige conclusie, dat de ander echt vreselijk vervelend is en zijn we volkomen overtuigd van de gerechtvaardigdheid van onze woede. Zozeer zelfs dat we die andere persoon als hij op dat moment aanwezig zou zijn, vol overtuiging een dreun zouden verkopen.

Begeerte

Andere meditaties waar veel mensen zich doorlopend mee bezighouden, is het voeden van begeerte. Ook dat gaat heel gemakkelijk, of je nou van mannen of van vrouwen houdt. Er komt iemand voorbij die er niet onaantrekkelijk uitziet: mooi haar, grote ogen. Een object van begeerte dat er fantastisch uitziet en ook nog een aardig verhaal kan vertellen. Hip gekleed en stralend van vitaliteit en enthousiasme is dat object van onze begeerte al gauw een object waaraan we doorlopend zitten te denken. Iedere keer weer onderbouwen we de rechtvaardigheid van onze gedachten aan het begeerde object. Iedere keer weer zijn we overtuigd van ons gelijk dat we nu toch wel geconfronteerd zijn met iemand die heel erg bijzonder is en die rechtstreeks uit de hemel lijkt te zijn afgedaald.
Zo bereiken we aan het eind van die meditaties op woede en begeerte steevast een conclusie. Bij woede is dat een conclusie die heel gemakkelijk ontaardt in agressief gedrag, waarbij we misschien iemand anders fel toespreken of slaan of misschien zelfs van het leven beroven. Aan het eind van de rit van begeerte zullen we alles in het werk stellen om het object van onze begeerte binnen onze macht te krijgen en in de buurt te houden. Dat zijn de praktische consequenties van deze misplaatste analytische meditaties. Uiteindelijk zullen deze meditaties op woede en begeerte ons in een lagere bestaanswereld werpen, waar we gefolterd zullen worden door onze eigen agressie dan wel geobsedeerd gekluisterd zullen zijn door onze eigen onbevredigde verlangens.

Bij analytische meditaties denken we heel gericht en analytisch na aan de hand van bepaalde citaten, met behulp van bepaalde redeneringen en met behulp van voorbeelden. Doel is om tot een bepaalde conclusie te komen over het onderwerp waarop we mediteren.

Dat zijn vervelende gevolgen op korte termijn en nog veel vervelender gevolgen op langere termijn. Daarom is het verstandiger dat wij de verstandelijke vermogens die ons als mens gegeven zijn, inzetten voor meditaties op zinvoller onderwerpen. Dat is een beslissing die we zelf moeten nemen. Het is een wilsbesluit dat ieder van ons voor zich zal moeten maken en waarbij we ons dan voornemen niet zo ontzettend veel tijd meer te besteden aan de objecten van onze verstorende emoties. Dat is immers allemaal tijdverspilling. Laten we besluiten onze verstandelijke vermogens in te zetten voor een hoger doel.

Verstandige analytische aandacht

De verschillende onderwerpen waarop we beter kunnen mediteren zijn onder meer het waardevolle mensenleven. We kunnen analytisch nadenken over de oorzaken die aan een waardevol mensenleven met vrijheden en mogelijkheden ten grondslag liggen zodat we doordrongen raken van de enorme waarde van ons bestaan. We kunnen analytisch mediteren over de moeilijkheid een waardevol mensenleven opnieuw te verwerven. Dat zijn nuttige en waardevolle meditaties. We kunnen vervolgens analytisch mediteren over de eindigheid van ons huidige waardevolle menselijke bestaan en beseffen dat we niet zo heel lang meer te leven hebben. Uit dat inzicht kunnen we besluiten dat we de weinige tijd die ons in dit leven nog rest goed dienen te gebruiken.

Volgorde

Omdat het pad naar de verlichting een bepaalde structuur heeft en de verschillende stadia daarin elkaar opvolgen, wordt ons geadviseerd om de volgorde te handhaven, zoals die in de Lam Rim wordt gepresenteerd. Ook binnen elk onderwerp moeten we de volgorde van de onderdelen

waarop analytisch wordt gemediteerd niet veranderen. Als we bijvoorbeeld mediteren op het waardevolle mensenleven met vrijheden en rijkdommen, dat wil zeggen op de capaciteiten en mogelijkheden die een mensenleven met zich meebrengt, is het verstandig de meditatie in eerste instantie niet al te uitgebreid te maken. Het aantal punten waarop we mediteren, dienen we te beperken tot een overzichtelijk geheel. Als dat eenmaal goed gaat, kunnen we geleidelijk aan de punten in de meditatie uitbreiden door er meer dingen bij te halen en meer associaties maken. Als die wat uitgebreidere meditaties eenmaal goed lopen en we alle verschillende punten er goed bij kunnen denken, wordt het tijd om het geheel samen te vatten tot een overzichtelijk geheel door het weer in te krimpen tot een samenvatting.

Tekening: Andy Weber

Atisha

Rijtjes
Eerst moeten we de onderwerpen die worden aangedragen goed leren kennen. Als je ze niet kunt opnoemen omat je ze niet weet, kun je er al helemaal niet over mediteren. Het pad begint dus met de punten op een rijtje te krijgen en daarom begint Lam Rim-meditatie vaak met het uit het hoofd leren van rijtjes. Zo zijn er bijvoorbeeld achttien punten met betrekking tot het waardevolle mensenleven. Dat zijn een achttal vrijheden en een tiental rijkdommen. Door die te kennen, krijg je op een gegeven moment het materiaal dat we gebruiken in de analytische meditaties compleet.
Daarbij is het bovendien belangrijk dat we punten gebruiken voor de redeneringen waarvoor ze zijn bedoeld. Een meditatie is immers een gerichte denktechniek om een bepaalde conclusie te bereiken. Die conclusie bereik je alleen als je die weg ernaar toe correct volgt en niet zomaar in het wilde weg gaat associëren. Zoals in de tekst op dit punt staat: "Als er zout bij een gerecht moet, doe je er zout bij en geen suiker."
Het is ook belangrijk dat we het mediteren op elk onderwerp een tijd lang volhouden tot we enige vaardigheid in die meditatie hebben ontwikkeld. Het heeft weinig zin om vandaag op het waardevolle mensenleven te mediteren, morgen op de verlichtingsgeest, overmorgen op mededogen en een volgende dag weer op een ander onderwerp. Zo ontstaat er geen vaardigheid in enig onderwerp en dat is jammer. Dat zou ook een verkeerde gewoonte vormen en dat moeten we proberen te voorkomen.

Redeneringen
Op de verschillende onderwerpen wordt gemediteerd met citaten uit de geschriften, de redeneringen die daarbij horen en de voorbeelden die worden gegeven. Natuurlijk mag je uit je eigen praktijk en ervaringswereld gebeurtenissen toevoegen en daarmee associëren voorzover die met het onderwerp te maken hebben. Het kan bijvoorbeeld gebeuren dat je te horen krijgt dat iemand uit je omgeving is overleden. Dat feit zul je goed kunnen gebruiken in je meditatie over de zekerheid van het sterven en over de onzekerheid van het tijdstip waarop dat zal gebeuren. Uitgangspunt voor de meditaties is altijd het onderricht dat je van je spirituele leraar hebt ontvangen. Dat dient dan ook het hart te zijn van de meditaties. Wat je van je leraar hebt geleerd, kun je aanvullen met informatie uit de diverse boeken en teksten.

In het voorbeeld dat we hadden gegeven van het mediteren op boosheid slagen we er heel gemakkelijk in om allerlei redeneringen te bedenken waarom iemand vreselijk vervelend is. bedoeling dat we die heldere, goed omlijnde conclusie enige tijd vasthouden. Dat wil zeggen dat we die bevinding een tijdje als het object van een concentratiemeditatie nemen. We

We hoeven weinig moeite te doen om een mentaal beeld op te roepen van een object van onze begeerte dat een diepe indruk heeft nagelaten.

dienen er een tijdje op te concentreren. Het hoeft niet heel erg lang te zijn, maar wel enige tijd. Er zijn mensen die denken dat het analytische mediteren alleen voor filosofen en geleerden is en dat normale doorsnee boeddhisten alleen maar concentratieoefeningen doen, maar dat is een verkeerde visie. Er zijn ook mensen die verkondigen dat veel analytische meditatie je concentratie schaadt, maar dat probleem speelt voor ons voorlopig nog niet. Ook in een later stadium zal blijken dat analytische en concentratiemeditaties elkaar steunen als we de juiste soort meditatie op het juiste punt toepassen.

Zo zouden we er ook bij onze analytische meditaties op de onderdelen van de Lam Rim allerlei redeneringen bij moeten halen om tot een zo compleet mogelijk overzicht te komen van het onderwerp waarop we op dat punt mediteren en langs zoveel mogelijk verschillende invalshoeken het onderwerp benaderen.

Alle verschillende onderdelen van de Lam Rim worden op analytische wijze gecontempleerd: de rol van de spirituele leraar, het waardevolle mensenleven, sterven en vergankelijkheid, het lijden in de lagere bestaanswerelden, toevlucht nemen tot de Boeddha, Dharma en Sangha, de werking van karma (oorzaak en gevolg) enzovoort. Dit zijn allemaal analytische meditaties. Alleen in het hoofdstuk concentratie beoefenen we voornamelijk concentratie technieken.

Concentreren op de bereikte conclusies

Wanneer we aan het eind van een analytische meditatie een bepaalde conclusie hebben bereikt, bijvoorbeeld dat het mensenleven zoals wij dat nu ervaren echt heel waardevol is, is het de bedoeling dat we die conclusie enige tijd vasthouden door erop te concentreren. Anders gezegd, aan het eind van een analytische meditatie doen we een korte concentratiemeditatie.

Wanneer we de analytische meditaties op bijvoorbeeld het waardevolle mensenleven regelmatig doen, wordt de conclusie die we in ons eigen denken behalen steeds duidelijker en steeds meer omlijnd. Het is dan de

Zelfs in de "analytische meditaties" op de objecten van onze verstorende emoties, die we in de loop van de dag gewend zijn te doen, vindt een combinatie plaats van analytisch denken en concentreren. Dat weten jullie uit eigen ervaring. Dankzij de natuur van onze geest kunnen we bijna alles, als we het echt willen. Wanneer we bijvoorbeeld iemand zien die een diepe indruk op ons maakt, een mooie vrouw of een knappe man die echt volledig onze aandacht grijpt, dan weten we naderhand ook precies en tot in detail hoe die persoon eruit zag. Dan zijn we kennelijk op dat moment zo wakker dat we ons elk detail van die visuele waarneming goed kunnen herinneren. Dat bewijst dat we er met al onze zintuigen en met heel onze geest bij waren. We hoeven weinig moeite te doen om een mentaal beeld op te roepen van een object van onze begeerte dat een diepe indruk heeft nagelaten. Dat komt vanzelf wel opzetten, dwars door alle dingen heen die we met onze ogen waarnemen en zelfs in het holst van de nacht. Wanneer we echter proberen om op een boeddha te concentreren, kost dat ons erg veel moeite. Het is moeilijk om ook maar een enigszins vaag plaatje van een boeddha op te roepen. En als dat vage plaatje eenmaal verschijnt, verdwijnt het al weer snel. Kortom, het mentale beeld van een boeddha wordt zelden helder en compleet. Dat komt door een gebrek aan gewenning. Er is nog weinig aandacht en heel weinig concentratiecapaciteit op die boeddha. Terwijl er een overvloed van aandacht en een volledige capaciteit is voor een begeerd object.

Mocht je het pad in je eigen geest willen ontwikkelen, niet alleen in de vorm van kennis maar ook in de praktijk, dan is het daartoe echt nodig een volledig gekwalificeerde leraar te zoeken, te vinden en te volgen.

Verduisteringen

Stel je eens een mentaal beeld voor van iemand aan wie je een hekel hebt of met wie je moeite hebt. Je zult je vrij nauwkeurig kunnen herinneren hoe die persoon eruit zag op het moment waarop hij een bron van irritatie was en wat hij bijvoorbeeld in zijn handen hield. Het zal je echter veel moeite kosten om je te herinneren wat Avalokiteshvara in zijn handen houdt. In welke hand houdt hij ook al weer dat kralensnoer vast, in de eerste of de tweede rechterhand? Dat weten we opeens minder zeker.

Deze redeneringen, deze referenties aan verstorende emoties en de intensiteit waarmee die verstoringen worden ervaren, gebruiken we om te beseffen dat er in de geest nog allerlei verduisteringen en verstoringen leven, die eigenlijk zo snel mogelijk moeten worden opgeheven. Dit advies voor meditatie brengt ons bij het eerste onderwerp waarop we in de Lam Rim mediteren: de juiste manier van toewijding aan de spirituele leraar, de basis van het pad.

D DE MANIER WAAROP (WIJ) DE LEERLINGEN DOOR DE FEITELIJKE INSTRUCTIES (VAN HET LAM RIM ONDERRICHT) GELEID DIENEN TE WORDEN heeft twee onderwerpen:

1 De manier waarop we ons toewijden aan een spirituele leraar, de basis van het pad.

2 De manier om geleidelijk onze geest te trainen terwijl we ons toewijden aan een spirituele leraar.

Toen Zijne Heiligheid de Kalachakra-initiatie gaf, werd hem gevraagd: "Waarom wordt er zoveel waarde gehecht aan de spirituele leraar, zozeer zelfs dat de instructies over het ontwikkelen van een goede relatie met de leraar bijna de helft van het onderricht beslaan? Kan het niet zonder leraar?" Het antwoord was heel duidelijk. Zijne Heiligheid antwoordde: "Als je van het boeddhisme enige kennis wilt hebben, heb je geen leraar nodig. Er is inmiddels al zoveel gepubliceerd in de vorm van boeken dat je veel kennis kunt verzamelen zonder leraar. Maar als je die verschillende boeken leest, zul je op een gegeven ogenblik vragen krijgen. De antwoorden op die vragen zul je niet vinden, tenzij je contact maakt met een spirituele leraar. Als je bovendien naast het ontvangen van extra kennis en het krijgen van antwoorden op je vragen de realisaties van het pad in je eigen geest wilt ontwikkelen en er dus naar streeft de bijzondere kwaliteiten waarover het boeddhisme spreekt in je eigen geest tot ontwikkeling te brengen, heb je daar de zegeningen, de inspiratie van de levende traditie voor nodig. Die overdracht krijg je niet uit boeken. Mocht je het pad in je eigen geest willen ontwikkelen, niet alleen in de vorm van kennis maar ook in de praktijk, dan is het daartoe echt nodig een volledig gekwalificeerde leraar te zoeken, te vinden en te volgen."

Het is juist die kracht - die golven van inspiratie, zoals Tibetanen dat noemen - die ons zal helpen om met de kennis die we hebben verzameld op een gegeven moment ook echt succes te boeken.

Inspiratie

Wat voegt contact met een spirituele leraar toe? Op de eerste plaats extra kennis, dat wil zeggen de onduidelijke punten zullen duidelijk worden. Op de tweede plaats antwoorden op je vragen. En op de derde plaats – en dat is nog veel belangrijker - de levende traditie. De levende traditie is een traditie die vanaf de historische Boeddha Shakyamoeni gedurende ruim 2550 jaar via verschillende spirituele meesters tot aan je eigen spirituele leraar in een ononderbroken overlevering is doorgegeven. Die overlevering draagt een enorme spirituele kracht en een enorm krachtige zegening. Het is juist die kracht - die golven van inspiratie, zoals Tibetanen dat noemen - die ons zal helpen om met de kennis die we hebben verzameld op een gegeven moment ook echt succes te boeken. Via de overlevering zullen we ons gezegend voelen door alle spirituele meesters, vanaf de Boeddha tot en met onze eigen leraren.

Als we ons bewust zijn van het feit dat de leraren een belangrijke schakel zijn in het onderricht, proberen we ons bewust te zijn van hun aanwezigheid en verzoeken hen vervolgens om hun inspiratie. Er zijn methoden om ze in de ruimte voor je te visualiseren, maar dat hoeft niet eens. Door je er bewust van te zijn dat de leraren aanwezig zijn en door erom te vragen, ontvangen we hun golven van inspiratie. Door die zegeningen zullen we sneller succes hebben met de meditaties. Zoals Zijne Heiligheid ook zei: als je het louter bij de boekenkennis houdt en je niet toewijdt aan een volledig bevoegde spirituele leraar, kan je kennis op een gegeven moment omvangrijk zijn maar dan leidt al die kennis niet tot de gewenste realisaties. Om diezelfde reden noemt Lama Tsong Khapa de spirituele leraar de basis of wortel van het pad. Zonder de wortel is er geen stam, zonder stam geen takken, geen blaadjes, geen bloemen en geen vruchten. Als de basis, de wortel, wel aanwezig is, kan de prachtige vrucht van het boeddhaschap ontwikkelen en dan kunnen de vruchten van de verlichting rijpen in de staat van eenwording van helder licht en illusionair lichaam (de Yuganaddha), geest en lichaam van het boeddhaschap.

(wordt vervolgd)

Omgaan met het boeddhisme
To boldly go

Dit interview heeft als thema: hoe brengen boeddhisten hun boeddhistische levenswijze in het dagelijks leven en hun dagelijkse werk tot uiting? Hoe beïnvloeden Dharma en werk elkaar? Het hier volgende interview is met Marijke Drost, boeddhist en forensisch psychiater. Forensisch psychiatrie is dat deel van de psychiatrie dat zich bezighoudt met het snijvlak van psychiatrie en recht. In die functie heeft ze jarenlang voor het Pieter Baan Centrum te Utrecht gewerkt. Eerst in de functie van psychiater, later als directeur. De afgelopen drie jaar heeft ze gewerkt als psychiater op de polikliniek van een middelgroot ziekenhuis. Binnenkort zal ze weer een functie aanvaarden als directielid in de forensische psychiatrie. Verder is ze Star Trek liefhebber.

Ontmoeting met de Dharma

In 1989 kwam ik voor het eerst naar het Maitreya Instituut. Dat heeft een heel belangrijke rol in mijn leven gespeeld, omdat ik er veel Dharmalessen heb kunnen volgen. En ik heb er mijn voornaamste spirituele leraar van dit leven ontmoet. Dus dat is heel belangrijk voor mij geweest.

Werken met gestoorde delinquenten

Je ziet in de psychiatrie, en zeker in de omgang met gestoorde delinquenten, allerlei schakeringen van de menselijke geest die in het gewone sociale contact overwegend gecamoufleerd zijn. En je ontmoet mensen uit alle lagen van de bevolking, dus het is breder dan je eigen sociale kring. En dan zie je dat ze allemaal op dezelfde manier 'tikken', dat wil zeggen: de psychische mechanismen zijn overal hetzelfde. Alle mensen zijn een beetje hetzelfde, ze hebben allemaal dezelfde dynamiek, alleen bij de een staat de ene eigenschap meer op de voorgrond, bij de andere de andere. Veel mensen die in de forensische psychiatrie werken zien dat gestoorde delinquenten niet alleen verschillen van andere mensen, maar ook veel overeenkomsten hebben. Je kunt het allemaal samenvatten in de uitspraak van de Boeddha dat alle mensen gelijk zijn, in de zin dat ze geluk willen en geen lijden.

Het heeft me niet geschokt te werken met gestoorde delinquenten. Ik had niet zoveel illusies over mensen. De meeste mensen moeten toch nog flink werken aan hun eigen geest? Bijvoorbeeld het komt voor in de forensische psychiatrie dat je een model echtgenoot tegenkomt met een baan en een keurig gezin die ineens vrouw en kinderen om het leven brengt. Dat had hij van tevoren ook niet van zichzelf gedacht. Dit kan gebeuren als iemand depressief is en zijn gezin al dat lijden wil besparen. Zo'n man zoekt een soort oplossing. Daaraan zie je dat mensen proberen om gelukkig te worden of anderen gelukkig te maken. Alleen hun oplossing wordt gemaakt op ziekelijke gronden. Ze zouden ook andere oplossingen kunnen overwegen, maar dat doen ze niet, dat is het abnormale.

Sommige mensen hebben moeilijker te behandelen stoornissen, maar ik raak daar niet ontmoedigd van. Je weet dat mensen beperkt zijn en zelf ook moeten meewerken aan een behandeling. Je kunt hen een behandelplan aanbieden dat misschien effectief kan zijn, maar als de patiënt zelf niet meewerkt, functioneert het niet. Behandeling is een gezamenlijke inspanning; ik kan mensen niet 'redden' en dat hoeft ook niet. De fout die veel hulpverleners maken is dat ze eenzijdig mensen willen redden; maar daar zijn we niet voor. De gezondheidszorg is er niet om mensen gelukkig te maken, maar om ze te helpen gezond te worden.
Je rol als arts of psychiater is om mensen gezond te maken. En je moet je persoonlijke rol niet verwarren met je beroepsrol. Als privé-persoon heb ik het doel om boeddha te worden en alle wezens naar geluk te leiden. Als psychiater kan ik niet zo'n grootschalig doel stellen. Mijn achtergrond als psychiater en de boeddhistische achtergrond hebben beide hun waarde, ze zijn aanvullend. De psychiatrie gaat over de ziekelijke geest maar niet over de vraag: wat is de geest. Daar vult de Lo Rig; het onderricht over geest en cognitie bijvoorbeeld heel goed aan. Omgekeerd zie ik bijvoorbeeld hoe het geestelijk functioneren door verstorende emoties of biologische factoren weer behoorlijk ontregeld kan raken.

Dharma bij het uitoefenen van je werk

Dharma helpt door het trainen van je geest. Door de geest te trainen ontwikkel je kwaliteiten die handig zijn in het werk, zodat je je werk beter kunt doen. Bijvoorbeeld een goede motivatie, geduld, enthousiaste volharding enzovoort. Dat heb je veelvuldig nodig op je werk.
Of ik tijd heb voor Dharma beoefening? Ik heb begrepen dat Dharma beoefening vooral is om je geest te trainen, niet per se om op een kussentje te zitten. En je geest trainen kun je 24 uur per dag doen. Ook een goede motivatie opwekken, kun je altijd doen.

Progressie in 16 jaar Dharmabeoefening

Met ups en down kan ik in grote lijn wel progressie waarnemen.
Mijn grootste succes is dat ik inzicht verworven heb in wat de Dharma inhoudt en dat ik nu de samenhang zie, dank zij de Lam Rim. Dat geeft minder verwarring. De eerste jaren dat ik bezig was met Dharma, waren de onderwerpen van de lessen voor mijn beleving losse onderwerpen, allemaal nieuw, dus heel veel. Maar ik zag de samenhang niet zo. Daardoor kon ik moeilijk weten op welke onderwerpen ik moest mediteren en welke ik beter nog even kon laten liggen. Op

een bepaald moment krijg je door het Lam Rim onderricht meer zicht op de samenhang.
Een ander punt van vooruitgang is dat je een manier vindt om de Dharma beoefeningen in je eigen leven te integreren, wat bij je eigen leven past en wat bij je eigen persoon past. Je krijgt heel veel methodes aangereikt die je niet allemaal tegelijk kunt toepassen. En de ene methode spreekt je meer aan dan de andere. Je voelt, daar kom ik verder mee en met de andere methode niet, of minder. Omdat je zelf verantwoordelijk bent voor je eigen ontwikkeling, moet je met je eigen oordeelsvermogen misschien zelf keuzes maken wat jezelf het beste helpt.
We leven niet in een boeddhistische cultuur, we zitten niet in een klooster en we hebben een westerse achtergrond met onze eigen filosofie en kennis en onze eigen spirituele tradities en er moet iets uitgroeien waar je je goed bij voelt.

Wat ik moeilijk vind is visualiseren. Dat kan ik helemaal niet en dat zal ik voorlopig ook wel niet leren. Maar er zijn zoveel methoden om naar het grote doel te streven. Ik denk dat het trainen van je geest de essentie van de Dharma is.
Ik vind het ook moeilijk om regelmatig mijn formele beoefeningen te doen. Mediteren doe ik af en toe; contempleren is makkelijker in te passen dat kun je ook in de trein doen of tijdens een saaie vergadering. Ik probeer wat ik kan, of zoek een alternatief. Omdat het niet lukt om elke dag alle formele beoefeningen te doen, neem ik een paar keer per jaar vrij om een retraite te doen. In groepsverband, dat is makkelijker, dan is het allemaal georganiseerd en je hobbelt mee met het programma, dan gaat het allemaal vanzelf.

Wat hoop ik allemaal te bereiken in dit leven

"Ik hoop natuurlijk het boeddhaschap te bereiken maar dat is waarschijnlijk te hoog gegrepen, dus ik hoop een goede toewijding aan de spirituele leraar te bereiken. Dat is ook mijn favoriete onderwerp in de Lam Rim. Waarom vind ik toewijding aan de spirituele leraar zo belangrijk? Omdat je dan in volgende levens nooit gescheiden zult zijn van je spirituele leraar. Want stel je voor dat je dat niet lukt en dat je in je volgende levens zonder spirituele leraar moet ronddolen. Dat lijkt me nou echt het ergste wat je gebeuren kan. Dan begin je weer bij nul.

Star Trek filosoof

"Ik weet niet of je het een filosofie moet noemen, maar ik ben wel een Star Trek fan, met name van the Next Generation. Dat is een serie waarin science fiction aan de orde komt en niet alleen spannende avonturen in het ruimteschip. Ik heb daar al eens een artikel over geschreven (zie Maitreya Magazine jr. 19 nummer 3). Als boeddhist herken je thema's als relativiteit van tijd, de mogelijkheid van parallelle universa, allerlei ethische vraagstukken, het relativeren van het bestaan ofwel het niet-inherente bestaan.
Een voorbeeld: er is een slechterik op het holodeck; dat is een virtuele ruimte die de functie heeft van ontspanningsruimte, waar je met een computerprogramma een virtuele werkelijkheid kunt oproepen. De slechterik wordt nu door een storing tot een echte persoon die het ruimteschip overneemt. De kapitein, kapitein Picard weet door een list deze slechterik te laten geloven dat hij kan vertrekken met een spaceshuttle. Maar in werkelijkheid gaat de slechterik weer terug in het computerprogramma. Hij was dus niet zo echt als iedereen dacht dat hij was. In de slotscène ligt er een Cd-rom op tafel en dan zegt kapitein Picard: "Daarin vliegt hij (de slechterik) nu door het hele universum en hij denkt dat het de hele werkelijkheid is." Dan kijkt hij om zich heen en zegt: "Op wiens bureau liggen wij?" Dat vind ik geweldig, dat is nou echt over het niet-werkelijk bestaan. Ik vind dat echt een vondst!

Door: Koosje van der Kolk

De Dharma van Star Wars

De derde episode van de trilogie Starwars trekt volle zalen en is al in het eerste weekend na de verschijning een kassucces in de VS. Vergelijkbaar met andere Science Fiction series zoals Startrek blijft het onderwerp over leven op andere planeten in ons melkwegstelsel, dat vaak andere en soms ook bizarre vormen aanneemt, de aandacht van talrijke mensen trekken.

Inleiding

De Boeddha sprak 2550 jaar geleden al over een veelvoud van wereldstelsels, waarin verschillende soorten wezens leven die zich bewust zijn van hun omgeving en die creëren of vernietigen. Het thema van Star Wars is gebaseerd op het aloude thema de strijd tussen goed en kwaad. In de trilogie van de regisseur George Lucas vindt de strijd tussen goed en kwaad niet alleen plaats tussen verschillende personen en groepen van personen, maar vooral ook in de geest van de hoofdrolspeler Anakin. Anakin is als kind vanaf deel I al voorbestemd om als Jedi (ruimteridder) en beschermer van de wezens op te treden om de harmonie in het melkwegstelsel te helpen waarborgen. De Jedi ridders dienen onzelfzuchtig op te treden en desnoods het eigen leven op te offeren voor het behoud van harmonie en vrede. Ze mogen voor dat doel geweld gebruiken maar dienen in hun keuzes hun verstorende emoties te beheersen. Als ze zich door hun verstorende emoties laten beheersen, zullen zij hun krachten verliezen. Anakin is een knappe, veelbelovende leerling. Hij ontwikkelt de psychische krachten die de Jedi's gebruiken in rap tempo. Hij begrijpt waar het in essentie om gaat en hoewel hij nogal eigenwijs is, draagt hij de gemeenschap een warm hart toe. De brute ontvoering, verkrachtingen en mishandeling van zijn moeder doen hem echter zijn zelfbeheersing verliezen en hij neemt grenzeloos wraak. In die tweede episode, The Empire Strikes Back, beginnen de verstorende emoties bezit te nemen van zijn geest en hij wendt ze niet langer af. Als hij verliefd wordt op een koningin wier leven hij wordt geacht te beschermen, verliest hij opnieuw een stukje zelfbeheersing. Uiteindelijk kiest hij in episode drie voor het kwaad, zonder te beseffen dat de bron van alle ellende in zijn eigen geest moet worden gevonden. Het feit dat de makers van deze film voor dit menselijke en dramatische einde hebben gekozen en hem niet onder de boom der verlichting in een boeddha hebben veranderd, maakt de film alleen maar boeiender. We kennen immers allemaal de tweestrijd in onze eigen geest. Wij hebben immers allemaal de neiging met de beschuldigende vinger naar mensen en fatoren buiten onszelf te wijzen. Niet iedereen is een fan van Science Fiction, maar de makers van deze trilogie hebben zich wel heel duidelijk laten inspireren door het Mahayanaboeddhisme en het ideaal van de bodhisattva-krijgers. Als de film met enige kennis van de Dharma wordt bekeken, zijn er vele boeiende thema's met raakvlakken tussen het bodhisattvapad en de zoektocht van Anakin, de held van het verhaal. Hierover verscheen onlangs een boek met de titel *de Dharma van Star Wars.*

Lijden

Luke Skywalker scharrelt over de Seinbrug, zijn lichaam doet overal pijn door de klappen die hij heeft gekregen, hij voelt een verzengende pijn waar zijn arm plotseling ophoudt, net boven de pols. Hij bereikt de rand van de Seinbrug maar er is geen ontsnappen aan. Hij wendt zich tot zijn vijand en met vier woorden verscheurt Darth Vader de valse illusie waarin Luke zijn hele leven heeft geleefd: "Ik ben je vader."

Schok en onthutsing overweldigen de Jedi leerling. In één klap staat zijn wereld op zijn kop en onthult hem een kant die bijna ondraaglijk is. Niet in staat deze verschrikkelijke waarheid onder ogen te zien, overweldigd door zijn lijden, laat hij de rand van de Seinbrug los en valt....

Manifest lijden

Velen hebben momenten in hun leven gekend waarin ze werden geconfronteerd met een ondraaglijk lijden. Momenten, zelfs dagen, waar onze hele wereld overhoop lag en er alleen maar lijden leek te zijn, waar onze problemen zo overweldigend waren dat de enige oplossing de dood leek te zijn. Momenten waarop er alleen maar problemen leken te zijn en de dood net als bij Luke een betere oplossing leek dan het lijden onder ogen te zien. Het simpele feit is echter dat lijden een deel is van ons leven. Om dit beter te begrijpen kunnen we het lijden onderzoeken zoals dat zich voordoet in verschillende gedaantes. Eén gedaante is het manifeste lijden. Dit is de pijn die we gewoonlijk associëren met ons lichaam – geboorte, ziekte, handicaps, lichamelijke pijn enzovoort. Voorbeelden van manifest lijden in Star Wars zijn: Luke die was toegetakeld door objecten die de Force in Cloud City naar hem had laten smijten. Leia die een schot in haar schouders kreeg van een blaster van de Stormtroopers. Anakin die de helft van zijn arm moest missen door een charismatische ophitser die met een sabel in de rondte zwaaide. Padme die opengereten werd over de rug van een bloeddorstige Nexu en Lando wiens levenskracht uit hem werd geperst door een wraakzuchtige Wookie.

Lijden door verandering

Een tweede gedaante van het lijden is het lijden geassocieerd met verandering. Het leven verandert continu. Daardoor winnen en verliezen we constant dingen die ons gelukkig maken. Als we oud worden, verliezen we de kracht van de jeugd. De vreugde die we voelen als we Episode I van de COMMTECH™ Reader kopen, is snel voorbij als we ontdekken dat het rotding niet werkt. Zelfs als er iets goeds gebeurt, gaat dat weer

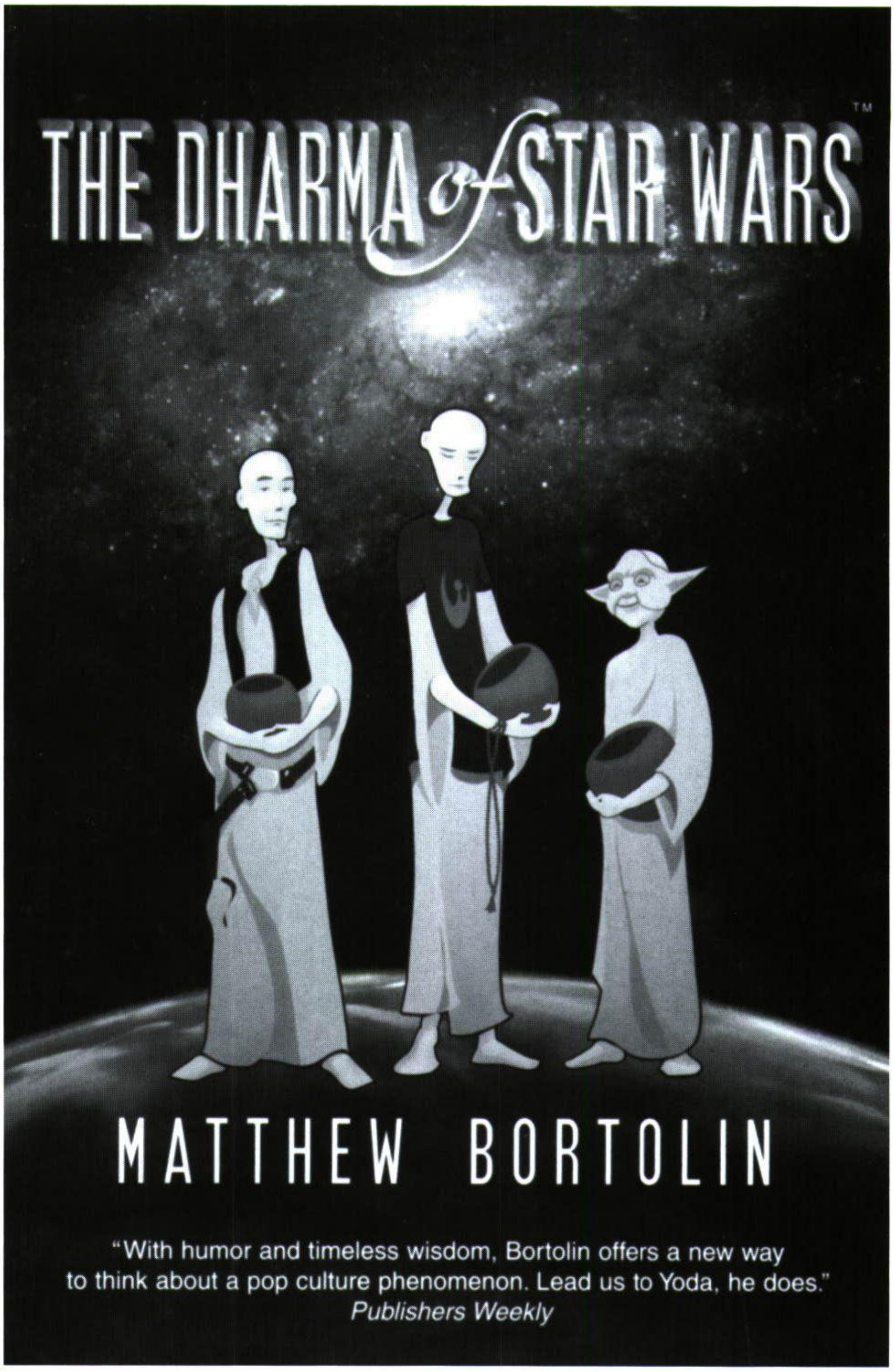
voorbij door de vergankelijkheid van het leven. Nadat Luke Skywalker in A New Hope de eerste Death Star heeft vernietigd, heerst er vreugde en opgetogenheid in het verborgen fort van de rebellen. Maar niet voor lang. Hun vreugde verandert al snel weer in angst als ze worden gedwongen te vluchten voor de wraak van de Empire of the Ice world van Hoth. Het verlies van geluk is een voorbeeld van de tweede gedaante van het lijden.

Frustratie

Een andere gedaante van het lijden kan worden omschreven als frustratie. Bijvoorbeeld: we zitten noodgedwongen in een situatie die we niet leuk vinden of we kunnen niet doen wat we graag willen. Dan kunnen we gefrustreerd raken. In Attack of the Clones voelt Anakin Skywalker zich onderdrukt door zijn nauwkeurige meester. Hij beschuldigt Obi-Wan ervan dat hij zijn vooruitgang als Jedi in de weg staat en suggereert zelfs dat het de schuld is van de oudere Jedi dat zijn moeder dood is. Anakin is gefrustreerd omdat hij niet kan doen wat hij wil en de gebeurtenissen in zijn leven niet in de hand heeft. Als we niet bedachtzaam zijn en ons niet bewust zijn van onze frustratie, lopen we de kans dat we acties uitvoeren die niet zo slim zijn en zelfs destructief. Anakins frustratie werd niet tegemoet getreden met de bedachtzaamheid die een Jedi betaamt; waardoor de kiem werd gelegd voor een meedogenloze zoektocht; niet alleen om de gebeurtenissen onder controle te krijgen die hemzelf betroffen, maar het hele Melkwegstelsel. Het was dit streven dat op den duur Darth Vader voortbracht. Als een creatuur van de duistere zijde lijdt Vader – en alles wat hij aanraakt – immens.

Haat

Laten we de schaduwzijde van de Force zelf eens nader beschouwen. De schaduwzijde vertegenwoordigt een energie, die we kunnen zien als een andere gedaante van het lijden.



De schaduwzijde manifesteert zich als woede, angst, agressie, en haat. Master Yoda zegt in *The Phantom Menace*: "Angst leidt tot woede, woede leidt tot haat, haat leidt tot lijden." Dit mag dan waar zijn, maar we kunnen deze les van Yoda nog verder doortrekken door te beweren dat het de gehechtheid aan angst, woede en haat is die het lijden veroorzaakt; dat angst, woede en haat niet uit elkaar ontstaan, maar uit de verwarring in onze eigen geest. Kijk alleen maar naar Anakin en zijn slachtpartij van de Tusken Raiders in *Attack of the Clones* om te ontdekken hoe de schaduwzijde synoniem is met lijden. Anakin is overweldigd door rouw door zijn moeders dood. Dat is een begrijpelijke en juiste reactie! Maar die rouw verandert in haat voor zijn moordenaars en dat leidt ertoe dat Anakin hen allen afslacht; niet alleen de mannen, maar zelfs de vrouwen en kinderen.

Woede

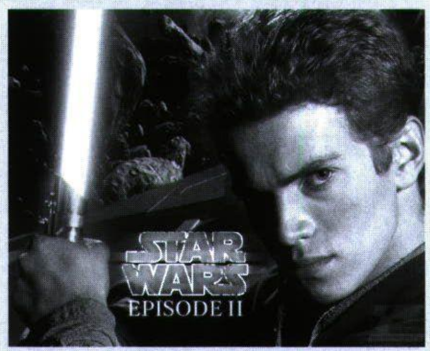
We zouden kunnen fantaseren dat het helpt om onze woede af te reageren en dat we daardoor vrij worden. Maar het tegendeel gebeurde met Anakin; zijn woede verminderde niet door de Tuskens af te slachten, maar werd juist intenser. Anakin slaagde er

niet in om bedachtzaam om te gaan met zijn pijn en woede; hij onderdrukte deze en juist dat riep de schaduwzijde in hem wakker, waardoor zijn lijden juist intensiveerde. Later zien we hoe zijn lijden blijft toenemen als hij zijn acties bekent aan Padme in de Lars Homestead. Anakin is overweldigd door zijn misère. Zijn steeds groeiende woede explodeert, hij smijt met een werktuig en schreeuwt luide beschuldigingen uit voordat hij eindelijk instort en in huilen uitbarst.

We raken ons lijden niet kwijt door onze woede bot te vieren in een aanval van razernij. In feite veroorzaakt juist de poging om van ons lijden af te komen een nieuwe vorm van lijden. Het is een fout in ons denken zoals we later zullen zien. Lijden is de natuurlijke staat voor ons mensen – of we nu Jedi's, boeddhisten of wie dan ook zijn. Maar we kunnen de intensiteit van ons lijden wel verminderen door het onder ogen te zien met heldere oplettendheid. Dan zal het ons niet overweldigen zoals met Anakin gebeurde.

Onvrede

Maar lijden manifesteert zich niet altijd als een ramp in ons leven. Het is niet altijd zo dat ons leven erdoor op zijn kop staat. Het is ook aanwezig in kleinere subtielere vormen. Andere gedaantes van ons lijden zijn bijvoorbeeld een ongedefinieerd gevoel van onwezenlijkheid, imperfectie, vergankelijkheid. Dit brengt ons bij de definitie van lijden als een algemene onvrede met het leven. Het soort onvrede van: "Ik kan er mijn vinger niet op leggen, maar iets is er niet goed." Het is een rusteloosheid, malaise, bezorgdheid, levensangst. Het is die dwalende zoektocht in het leven van de ene plaats naar de andere, van de ene baan naar de andere, van de ene partner naar de volgende, in de hoop eindelijk die plaats te vinden die past, waar alles klopt. Het missende element in ons leven dat maakt dat alles wordt zoals het zou moeten zijn. Het is dat gevoel dat ons geluk eens zal komen, in de toekomst, misschien als we ons



diploma hebben, of als we getrouwd zijn, of als de kinderen groot zijn. Het is die onvrede met het hier en nu die ons voortdrijft.

Accepteren

Als we onder ogen durven zien dat het lijden een niet te ontkennen feit is in ons leven, betekent dat niet dat we het eens zijn met het geklaag van See-Threepio dat "het lijkt alsof we zijn geboren om te lijden, dat dit ons lot is." Het is niet ons lot in het leven om te lijden, want er is een uitweg, een manier om lijden te transformeren in vrede, vreugde en vrijheid.

Om het lijden te begrijpen en ons ervan te bevrijden is het nodig dat we ons lijden eerst onder ogen zien. Als we bedachtzaam zijn in ons dagelijks leven, zijn we in staat om ons bewust te worden van de aanwezigheid van lijden zoals het zich aan ons voordoet. Als we bijvoorbeeld in de rij staan te wachten om een kaartje te kopen voor de bioscoop, kan het zijn dat we opmerken dat we gefrustreerd raken.

In het algemeen merken we dat niet zo gauw en gaan we juist daardoor meer lijden. We klemmen de kaken opeen, onze spieren spannen zich, de mensen om ons heen beginnen ons te vervelen, een kind werkt op onze zenuwen omdat het aan het spelen is in de rij. En zo ervaren we een hoop lijden terwijl we in de rij staan te wachten, omdat de dingen niet zo zijn zoals we ze zouden willen hebben. Terwijl we ons steeds meer beginnen te ergeren trekt de podracer van onze geest, als we niet opletten ons in nog meer ellende. Dit is het moment waarop we bedachtzaamheid moeten beoefenen, bijvoorbeeld door de aandacht te richten op de ademhaling, als methode om ons meer gewaar te zijn van ons lijden en om onze geest tot rust te brengen, zodat we met meer aandacht naar onze gedachten kunnen kijken en we onze geestesgesteldheid waar kunnen nemen in plaats er door te worden meegesleept.

Er zijn twee redenen waarom het helpt om frustratie en andere moeilijkheden te accepteren. De eerste is dat moeilijkheden nu eenmaal een deel van ons leven zijn – en ontkennen helpt niet, willen we gelukkig zijn. Daarom is het juist belangrijk het geheel van ons leven te accepteren, zelfs de schaduwzijden en de delen van die we liever niet zouden zien. Onze natuurlijke neiging is om weg te lopen van moeilijke gevoelens en situaties. Maar weglopen is alleen een andere vorm van lijden. Totdat we geleerd hebben om geduld te hebben met dat wat we niet leuk vinden, zullen we nooit vrij zijn.

Inzicht

De tweede reden waarom het belangrijk is frustratie te accepteren is omdat de frustratie ons de kans biedt inzicht in onszelf te krijgen en dat is de derde stap om te kunnen transformeren. Inzicht krijgen in onszelf betekent dat we onze frustratie onderzoeken. We kijken om te ontdekken wat de oorzaken en omstandigheden zijn die maken dat de frustratie opkwam. Dit is waar Anakin na de dood van

zijn moeder in gebreke blijft. Hij is erg gehecht aan de manier waarop hij wil dat de dingen zijn. Daarom wordt hij overweldigd door en zijn verdriet en zijn groeiende woede, en moordt hij de Tusken Raiders uit.

We kunnen ons, anders dan in het geval van Anakin, behoeden voor acties waar we later spijt van krijgen door inzicht te krijgen in onszelf. We staan weer eens in de rij om een kaartje te kopen. Het kan zijn dat we een heel drukke agenda hebben. Het kost tijd om te moeten wachten terwijl we zoveel te doen hebben en we raken gefrustreerd. Maar als we dieper in onszelf kijken, zouden we wel eens kunnen ontdekken dat de echte oorzaak van onze frustratie is, dat we een overvolle agenda hebben. Misschien hebben we te veel te doen en voelen we ons te zwaar belast. Of misschien zijn we wel gefrustreerd omdat ons leven – de werkelijkheid van het moment om te moeten wachten in de rij – niet is wat we zouden willen en we dat niet kunnen accepteren. Hoe dan ook, als we tot de ontdekking komen wat de omstandigheden zijn die leiden tot onze frustratie, biedt dat een kans voor inzicht. En inzicht is nu juist een stap naar transformatie. Maar het is niet altijd even gemakkelijk om naar ons lijden te kijken, het te accepteren en te onderzoeken. Soms is lijden te ongrijpbaar of te duister en is gefrustreerd raken in een rij gemakkelijker. Andere keren is ons lijden te pijnlijk om onder ogen te zien. Velen van ons kennen aspecten van zichzelf die ze liever niet onder ogen komen, waarvan ze zouden willen dat die niet bestonden.

Afleiding

In *Attack of the Clones* lijdt Anakin omdat hij zijn 'zwakte' niet kan accepteren; hij verwijt zichzelf dat het hem niet is gelukt zijn moeder te redden. Als we worden geconfronteerd met onze eigen 'zwakte' en 'negatieve kanten' doen we over het algemeen ons best die te vermijden. We vinden manieren om onszelf af te leiden, door de tv aan te zetten, een nutteloos praatje te beginnen, of weg te dromen in onze fantasie. Die afleidingen helpen ons om onze zorgen te vergeten, maar ze brengen ons geen bevrijding van lijden en juist dat is nodig om werkelijk geluk te kennen. En dat geluk kunnen we alleen vinden als we bereid zijn ons lijden te accepteren en de tijd te nemen om ons lijden zorgvuldig te onderzoeken.

Toen de Boeddha diep in zichzelf keek, ontdekte hij dat lijden geen externe oorzaken heeft maar dat het een product is van onze eigen onwetendheid en gehechtheid. Normaal zien we anderen, vrienden, organisaties of gebeurtenissen als de bron van ons lijden. We denken: "Als de wereld zich maar zou aanpassen aan mijn idealen, zou ik gelukkig worden." Dus we proberen onze vrienden en familieleden te veranderen, we proberen de dingen die we niet leuk vinden van ons af te slaan. Maar deze manier van doen zal nooit succesvol blijken. Kijk bijvoorbeeld naar de ervaring van Luke in *The Empire Strikes Back*. Luke is ervan overtuigd dat Darth Vader de oorzaak is van bijna alle problemen in het Melkwegstelsel. Hij denkt: "Als we nou maar van Darth Vader af zijn, zal het Melkwegstelsel van heel wat lijden zijn bevrijd." Daarom aarzelt hij niet om de Dark Lord aan te vallen in de grot van Dagobah.

Zoektocht

Laten we die scène eens doornemen. Luke heeft zojuist zijn training afgesloten met Meester Yoda, als hij een behoedzame blik werpt op een donkere grot onder een enorme zwarte boom.

"Iets klopt daar niet. Ik voel de aanwezigheid van koude en de dood," zegt hij met onzekere stem. "Die plaats," antwoordt Yoda, terwijl hij naar de grot wijst, "is geladen met de duistere zijde van de Force. Het is een domein van het kwaad. En jij moet er binnengaan." Yoda geeft Luke de opdracht om de grot binnen te gaan om de schaduwzijde in hemzelf onder ogen te zien. De schaduwzijde is alles wat lijden is in ons leven. Het is frustratie, haat, woede en alle negatieve gevoelens en gedachten die we in ons hebben. Door de donkere grot binnen te gaan dringt Luke zijn eigen natuur binnen op een zoektocht naar het herkennen van zichzelf en zijn lijden. Yoda weet dat als Luke erin slaagt om zichzelf te confronteren met zijn lijden met een geest van mededogen en begrip, hij dan op weg is om de greep die het kwaad op hem heeft, los te laten. Maar Luke maakt dezelfde fout die velen van ons maken in ons leven: hij denkt onterecht dat zijn lijden ontstaat door een bron buiten zichzelf. In zijn geval heet die bron volgens hem Darth Vader.

Zichzelf aangevallen

Uit de mistige duisternis van de grot doemt Darth Vader op. Luke ontsteekt zijn lichtsabel en na een korte strijd verslaat hij de Dark Lord of the Sith en slaat hij het gemaskerde hoofd van de Dark Lord van diens lichaam. Maar ondanks deze schijnbare overwinning zegt Yoda later dat de onderneming van Luke in de grot een mislukking was. Waarom is was het een mislukking? Omdat Luke niet in staat is geweest om in te zien dat de veronderstelde oorzaak van zijn lijden – Darth Vader – in feite hemzelf was. Als het masker van Darth Vader explodeert en zijn ware gezicht toont, ziet Luke niet het monster dat hij had verwacht maar hij ziet zijn eigen gezicht in de duisternis. Hij heeft Darth Vader niet gedood. Hij heeft zichzelf aangevallen.

Met toestemming overgenomen door Mandala april/mei 2005 uit het boek: The Dharma of Star Wars Door Matthew Bortolin; Wisdom Publications 2005; www.wisdompubs.org
Het boek The Dharma of Star Wars is verkrijgbaar bij het Maitreya Instituut.
Vertaling naar het Nederlands door Koosje van der Kolk
Inleiding door Hans van den Bogaert

'IJzeren dichter' overleden

THEO NIERMEIJER 1940 - 2005

Op 6 april jl. overleed kunstenaar Theo Niermeijer na een kort ziekbed. Ven. Kaye Miner was een van de sprekers op de bijeenkomst tijdens de begrafenis, waarna Ven. Michael Losang Yeshe gebeden zei bij het graf. Na een verzoek van Louwrien Wijers aan Simon Vinkenoog mogen wij het gedicht dat hij voor Theo schreef en bij de begrafenis voordroeg hier afdrukken. Theo zijn diepe verbondenheid met het boeddhisme uitte zich o.a. in beelden die in parken en andere openbare ruimtes door heel Nederland verspreid staan. Een ijzeren Tara-beeld, door hem geschonken aan het MI Amsterdam, staat daar in de tuin. Zoals zijn zoon zo treffend opmerkte: "Theo, roest in vrede".

Duizend doden sterven bij het leven,
elke dode vriend brengt dat besef dichterbij:
dat er een eind is,
dat weer het begin is
van de reis naar het Heldere Licht
dat ons aller bron is -
met elk adieu komt dit ultieme besef naderbij.

Overlijden, over het lijden heen geheven,
indachtig de dichter (Paul van Ostaijen):
"Weet dit, mijn zoon: wanneer leed leven wordt,
houdt op het leven leed te zijn."

Theo Niermeijer, de wilde jager,
de stille drager,
zwaar zijn materie,
licht, verlicht zijn geest
die in ons verder leeft
en wiens beelden, vereeuwigd
op www.niermeijer.nl,
ons confronteren
met de Leegte,
de Tara's en Avalokiteshvara's,
verlichters van de wegen
die naar de vrijheid leiden.

The supreme path, the rosary of precious gems,
the precepts of the gurus, the ten great joyful realizations,
in the W.Y.Evans-Wentz book 'Tibetan yoga and secret doctrines'

The tenth of the Great Joyful Realizations

It is great Joy to realize that the Path to Freedom
which all the Buddhas have trodden is ever existent,
ever unchanged, and ever open to those who are ready to
enter upon it.

Theo Niermeijer, hij schiep de onvergankelijke klanken,
het Om Mani Padme Hum, het Om Ah Hum,
in het ijzer van dit voorspelde tijdperk,
van het vliegend paard van ijzer
en Dharma moving west.
Lichaam spraak en geest,
Samsara Nirvana.

Voorbij de grens van Ruimte Kennis Tijd
naar het onnoembare onbekende Niets,
waaruit al het leven ontstaan is,
al wat het geval is,
waaraan wij bijdragen,
al naar onze eigen aard.
Theo's ijzeren tuin staat op bedreigde grond,
zoals wij allen bedreigd worden,
niet door de dood die voltooiing is,
maar door de angst die de wereld regeert
en velen willoos en machteloos maakt.

Theo, moedige strijder,
heeft vele tekens van leven achtergelaten,
zijn leven en werk vielen samen,
en ook gold voor hem,
wat de Dichter Rilke fluisterde:
'Gerüchte gehn, die dich vermuten,
Und Zweifel gehn, die dich verwischen..
Du hast so eine leise Art zu sein.'

Hij is heengegaan en gebleven.
Over het lijden heen. Door dit leven,
dat hij met open hart en geest
beleefde, meemaakte, gestalte gaf.
Karma Yoga. Zwijgen. Beamen.

Ik kleed mijn woorden zorgvuldig in.
'Elk woord gaat zwanger van alle vorige' -
wij die ons eigen Godsbeeld mogen scheppen,
die alle dingen onderzoeken
en het goede willen behouden:
Theo, gevederde slang, wolkenrijder,
ultieme kijker - in het Heldere Licht,
waar elk woord voor zwicht.

Theo, met woorden van Boutens
luid ik je uit.
Je bent mijn leven nog lang niet uit!

'Reikend naar de komende openbaring
Die zich langzaam uitspant als een tent.'

Om Mani Padme Hum

© *Simon Vinkenoog*

Op de achtergrond het beeld van Arya Tara dat in de tuin van Maitreya Instituut Amsterdam staat en door Theo werd gemaakt.

Karma en euthanasie bij dieren

Leah Richards is een dierenartsassistente die veel liefde, mededogen en respect heeft voor alle dieren. Uiteindelijk hoopt ze dierenarts te worden. Tijdens een Lam Rim-cursus in het FPMT klooster Kopan nabij Kathmandu vroeg ze Lama Zopa Rinpochee om raad: "Wat te doen als er uit hoofde van je beroep van je gevraagd wordt euthanasie te plegen op zieke, lijdende dieren?" Leah wilde weten wat er gebeurt met het karma van het dier dat men 'laat inslapen', met het karma van de persoon die de actie uitvoert en het gevolg van deze activiteit op een persoon die de lekengelofte met alle vijf voorschriften heeft afgelegd. In het bijzonder de gelofte niet te zullen doden. Want uiteindelijk houdt euthanasie bij dieren in dat men opzettelijk het leven beëindigt van een ander voelend wezen.

Lama Zopa Rinpochee herhaalde tijdens hun ontmoeting meerdere keren dat zijn advies zou kunnen verschillen van dat van andere lama's. Maar hij was er zeker van dat zijn advies in overeenstemming is met de mening van Zijne Heiligheid de Dalai Lama.

Rinpochee vertelde Leah dat bodhisattva's een diep geworteld mededogen hebben in hun hart en een ongelooflijk krachtige verlichtingsgeest (de meedogende motivatie een boeddha te willen worden om alle wezens uit hun staat van lijden te kunnen bevrijden en naar het onuitsprekelijke en voortdurende geluk van het boeddhaschap te leiden). Daardoor zijn ze bereid om wedergeboren te worden in de hellewerelden, omwille van een ander voelend wezen. Dus ze zijn bereid zichzelf op te offeren voor een ander voelend wezen. Als een leven wordt beëindigd met een krachtige op de verlichting gerichte motivatie en met een hart vol Dharmawijsheid en mededogen, zal de daad van het beëindigen van dat leven een heilzame daad worden.
De altruïstische beslissing die wordt genomen met een zuivere motivatie om het leven van een ander voelend wezen te beëindigen, het uit zijn lijden te verlossen door het huidige leven te beëindigen, wetende dat men op dat moment zelf het karma zou kunnen creëren voor een wedergeboorte in de hellewereld, maakt het beëindigen van dat leven heilzaam.

Zuivere motivatie

Verder legde Rinpochee uit dat de gelofte om niet te doden gaat over doden uit onwetendheid en negatieve gehechtheid. Die manier van doden creëert negatief karma. Alleen het beëindigen van een leven met een geheel zuivere motivatie kan een heilzame daad worden.
Natuurlijk moet je er in een situatie als deze alles aan doen wat in je vermogen ligt om te voorkomen dat je een dergelijke moeilijke beslissing moet nemen. Je moet er zeker van zijn dat er geen alternatieve behandelmethoden mogelijk zijn. Zelfs als dat zo is, is het nog geen makkelijke beslissing om te nemen.

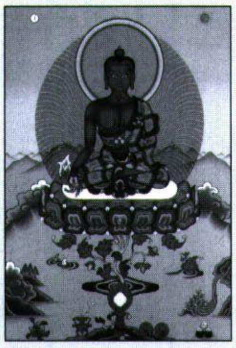
Het besluit is afhankelijk van vele factoren zoals de volgende wedergeboorte van het dier, wat onbekend is voor iemand die niet helderziend is. Het bewustzijn van een voelend wezen houdt niet op te bestaan als het huidige leven eindigt, aldus Rinpochee. Stel dat je een dier doodt dat lijdt, terwijl zijn karma van dat moment een wedergeboorte in een van de onfortuinlijke bestaanswerelden zou veroorzaken. Is het dan niet de moeite waard dat het lijden en de pijn die het dier momenteel in dit leven ondergaat (en waarvoor jij je eigen karma op het spel zet), nog even wordt volgehouden, al is het maar een paar minuten meer? Want deze pijn en dit lijden is niets vergeleken met het lijden in de lagere bestaanswerelden. Rinpochee omschrijft dit lijden als het ondergaan van onbeschrijfelijke pijn en marteling die met geen andere pijn te vergelijken is. Vandaar dat we kunnen begrijpen hoe moeilijk het is om de juiste beslissing te nemen.

Wat te doen?

Als iemand in aanraking is gekomen met de Dharma kan hij/zij het volgende doen. Ten eerste; bidden tot Groene Tara. Je kunt de lange of korte versie van de mantra's van Tara reciteren, afhankelijk van de tijd die je tot je beschikking hebt. Dit is een krachtig gebed en draagt in het bijzonder bij aan het geluk van het dier.
Als je niet helderziend bent, moet je vertrouwen op en verzoeken richten aan een verlicht wezen dat kan helpen door middel van zijn/haar helderziendheid. Lama Zopa heeft aanbevolen om de Groene Tara te verzoeken haar te bekrachtigen met het nemen van de juiste beslissing door het uitoefenen van het volgende ritueel:

- Knip smalle stukjes papier, allemaal exact van hetzelfde formaat.
- Schrijf op elk stukje papier een van de alternatieve behandelmogelijkheden. Wees er zeker van dat alle opties zijn toegevoegd voor een accurate uitkomst.
- Rol elk stukje papier strak op (in de lengte) en maak er dan een balletje van. Zorg ervoor dat ze allemaal identiek zijn in vorm en grootte. Je kunt ieder stukje papier daartoe in deeg of plasticine verpakken.
- Houd alle papieren balletjes met opties in je hand en maak van je hand een kommetje.
- Doe een krachtig verzoek aan Tara voor een voorspelling betreffende de uitkomst die het geluk van dit wezen het meest zeker stelt.

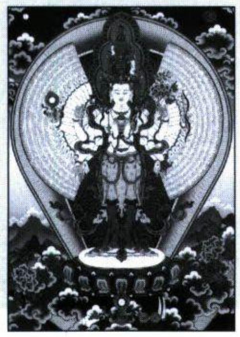
MAITREYA BOEDDHA


MEDICIJN BOEDDHA

BOEDDHA MITRUGPA

NAMGYALMA

GROENE TARA


AVALOKITESHVARA

Andy Weber

Visualiseer lichtstralen vanuit boeddha Tara die zich verspreiden over de balletjes papier met daarop de opties. Heb vertrouwen in de beoefening en je eigen vermogen.

- Terwijl je krachtige gebeden uitspreekt, maak je met de hand waarin je de opties houdt een rondgaande beweging, met de klok mee. Schud tegelijkertijd lichtjes met je hand en maak een beweging van voor naar achter, terwijl je vanuit je arm de ronddraaiende beweging maakt.
- Het balletje dat het eerste uit de hand valt is de beste optie. Handel daarnaar!

Ten tweede: reciteer hardop de Soetra voor het Binnengaan in de Stad van Vaishali. Dit verlicht het lijden en de pijn van het dier, en eigenlijk van elk voelend wezen.

Ten derde: het is ook enorm positief als je één of alle van de volgende mantra's reciteert voor het lijdende, stervende dier.

- Mantra van Maitreya Boeddha. Dit is de beste en meest positieve mantra voor deze gelegenheid.
- Mantra van de Medicijn Boeddha: Tayatha / om békandze békandze / maha békandze (békandze) radza / samudgate soha (korte versie)
- De vijf krachtig zuiverende Mantra's van Kunrig, Boeddha Mitrugpa, Namgyalma, Stainless Pinnacle en het Wensvervullende Wiel

Het reciteren van deze mantra's voor het dier heeft veel positieve gevolgen. Het zuivert het negatieve karma, het voorkomt een wedergeboorte in één van de lagere bestaanswerelden, het ondersteunt een wedergeboorte in een van de hogere bestaanswerelden en het helpt het dier in toekomstige levens in aanraking te komen met de Dharma. Alleen al het horen van de mantra's leidt hen naar het pad naar de verlichting.

Wanneer je de mantra's of soetra's reciteert, kun je voor een langere of kortere versie kiezen, afhankelijk van de situatie en de beschikbare tijd op dat moment. Je hoeft ze niet allemaal te doen.

Rinpochee adviseert dat het volgende zou moeten worden gedaan voordat de euthanasie injectie wordt toegediend en meteen na de dood van het dier:

- Visualiseer de Medicijnboeddha en de Boeddha van Mededogen Avalokiteshvara (Chenrezig) en de mantra Om mani padme hum in je hart. Terwijl je het dier aanraakt, zend je helend wit licht uit en visualiseer je dat je het dier zuivert.
- Reciteer de mantra van de Medicijnboeddha en Boeddha Avalokiteshvara (Chenrezig) in het oor van het dier. Dit creëert de oorzaken voor het zuiveren van kwade geesten en negatief karma.
- Stel je Avalokiteshvara (Chenrezig) voor, net boven het lichaam van het dier, visualiseer lichtstralen die de gehele omgeving zuiveren en blaas over het dierenlichaam.
- Bid krachtig dat het dier mag worden wedergeboren in een van de vier zuivere boeddhagebieden of dat het een perfect, waardevol menselijk lichaam mag krijgen.

Het reciteren van deze mantra's en het blazen over het lichaam van het dier zuivert het karma en dit leidt tot een positieve wedergeboorte – het meest ongelooflijke geschenk!

Mantra's

Leah vertelt dat ze in de week na deze ontmoeting een e-mail kreeg van Ven. Roger Kunsang, de assistent van Lama Zopa Rinpochee, met een bericht van Rinpochee die haar eraan herinnerde "niet te vergeten mantra's in de oren van dieren te reciteren, van elk dier dat je tegenkomt, net luid genoeg dat ze het kunnen horen, ook al die kleine wezentjes en insecten die je tegenkomt langs de kant van de weg." Lama Zopa Rinpochee bedankt iedereen die dit doet!

Zie Handboedk voor Stervensconsulenten, hoofdstuk 10 (te verkrijgen bij het Maitreya Instituut of het FPMT Advice and Practices for Death and Dying www.fpmt.org/shop/ Zie materials@fpmt.org

Programma Maitreya Emst

De volgende cursussen worden gegeven in MI Emst. Deze accommodatie is eigendom van de Stichting Maitreya Instituut en wordt draaiende gehouden met de opbrengst van de cursusgelden. Er wordt geen winst gemaakt en er zijn tot nu toe geen reserves voor vernieuwing en onvoorziene omstandigheden gevormd. Het meeste werk wordt door vrijwilligers gedaan. Daardoor kunnen de tarieven laag worden gehouden. Naast het cursusgeld vragen wij van deelnemende cursisten dat zij tijdens de cursus wat "karma-yoga" doen: lichte huishoudelijke werkzaamheden die nodig zijn om de cursus goed te laten verlopen.
De cursussen die door de vaste leraar Geshe Sonam Gyaltsen worden gegeven, worden direct in het Nederlands vertaald door Hans van den Bogaert.

Wilt u meer informatie over een cursus, of wilt u zich aanmelden voor een cursus, neemt u dan contact op met Maitreya Instituut Emst, telefoon: 0578 - 661450, telefax: 0578 - 661851, of e-mail: emst@maitreya.nl

ONTDEK HET BOEDDHISME-DAGEN

ONTDEK HET BOEDDHISME

(Discovering Buddhism) is een programma dat door de FPMT is ontwikkeld en dat met name gericht is op mensen die kennis en ervaring willen opdoen met het Tibetaans boeddhisme. Aan de hand van verschillende thema's komen essentiële onderdelen van het boeddhisme aan bod in de vorm van lezingen, meditaties en discussies. In totaal zijn er 13 verschillende thema's die gedurende één of meerdere dagen worden onderwezen. Het onderricht vindt één keer per maand plaats gedurende een zaterdag. De thema's kunnen ook los van elkaar, als aparte onderdelen, gevolgd worden. In 2005 komen de volgende onderwerpen aan bod: karma, het opzetten van een dagelijkse beoefening, samsara en nirvana, de verlichtingsgeest, het omvormen van problemen, de wijsheid die de leegte realiseert en een introductie in tantra. Daarnaast zal aandacht worden besteed aan het doen van retraites en het uitvoeren van intensieve zuiveringsmethoden. Het programma is zeer geschikt voor mensen die vrijblijvend kennis willen maken met het boeddhisme maar ook voor beginners die zich meer willen verdiepen in de theorie en met name de praktijk van het boeddhisme.
De ONTDEK HET BOEDDHISME cursussen in MI Emst worden met toestemming van Geshe Sonam Gyaltsen gegeven door zijn studenten Janny de Boer en Alex de Haan op de eerste zaterdag van de maand.

HET OMZETTEN VAN PROBLEMEN IN GELUK (ONTDEK HET BOEDDHISME)
Zaterdag 3 september en Zaterdag 1 oktober 2005

De problemen die we in het dagelijks leven ondergaan, zijn over het algemeen een groot obstakel voor ons. We hebben het idee dat we door die problemen steeds maar niet opschieten in wat we willen bereiken. We kunnen zelfs het idee hebben dat we ons spiritueel niet genoeg kunnen ontwikkelen omdat we steeds maar weer ziek worden, ons depressief voelen enz. Er bestaan echter in het boeddhisme methoden, die tot doel hebben om al die problemen om te vormen tot condities die onze spirituele groei juist bevorderen. In twee zaterdagen zullen de verschillende onderdelen van deze gedachtetraining aan bod komen en zal deze methode in de praktijk worden geoefend.

DE WIJSHEID VAN DE LEEGTE, DE ULTIEME TEGENKRACHT (ONTDEK HET BOEDDHISME)
Zaterdag 5 november 2005

De Boeddha onderwees talloze methoden als tegenkrachten tegen de verstorende emoties, zoals het ontwikkelen van liefde als tegenkracht tegen haat. Door deze methoden intensief te beoefenen worden de verstorende emoties verhinderd om in onze geest manifest te worden. Op een subtiel niveau kunnen ze echter nog wel in de geest achterblijven. Om zelfs de meest subtiele indruk van de verstorende emoties met wortel en tak uit onze geest te verwijderen hebben we de ultieme tegenkracht nodig, de wijsheid die de leegte realiseert. Zonder deze wijsheid kunnen we geen bevrijding en verlichting bereiken. Op deze zaterdag zullen we onder andere ingaan op wat er met leegte bedoeld wordt, het gevaar van nihilisme en eternalisme en de manier om op de leegte te mediteren.

EEN INTRODUCTIE IN TANTRA, HET SNELLE PAD. (ONTDEK HET BOEDDHISME)
Zaterdag 3 december 2005

Het laatste onderwerp van het programma ONTDEK HET BOEDDHISME is gewijd aan tantra. Door het inzicht in het gebrekkige bestaan, waarin wij en alle wezens lijden, hebben we de wens opgewekt om zo snel mogelijk een boeddha te worden voor het welzijn van de wezens. Voor dat doel kiezen we de snelste methode: de boeddhistische tantra.
Omdat er gemakkelijk misverstanden over tantra kunnen ontstaan, ligt de kans op fouten in de beoefeningen voor de hand, en daarom werd en wordt het niet aan iedereen onderwezen. Deze zaterdag zal een algemene uitleg gegeven worden over

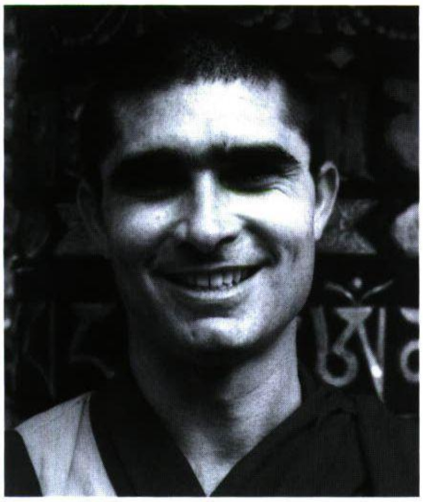
de verschillende soorten en stadia van tantra en de noodzakelijke voorbereidingen voordat men met tantrische beoefeningen kan beginnen.

ZOMERMEDITATIECURSUS OVER DE STADIA VAN HET PAD NAAR DE VERLICHTING (LAM RIM), 8 t/m 22 juli 2005
Deel 2 van de Lam Rim Chenmo
Aanvang: vrijdagavond 20.00 uur
Einde: vrijdagochtend 22 juli met de lunch

22 JULI 2005
FEESTELIJKE LUNCH MET GESHELA (START ONGEVEER 12.00 UUR)
LAAT ONS A.U.B. VOOR 20 JULI WETEN DAT U VAN PLAN BENT BIJ DE LUNCH AANWEZIG TE ZIJN

LAM RIM RETRAITE
23 t/m 27 juli 2005
Aanvang: zaterdagavond 20.00 uur
Einde: woensdagochtend 27 juli

WEEKENDEN MET VEN. MICHAEL LOSANG YESHE



COURSES WITH VEN. MICHAEL LOSANG YESHE:
9 t/m 11 september
7 t/m 9 oktober
11 t/m 13 november
9 t/m 11 december

HOW KARMA WORKS
September 9 - 11
Begin: Friday evening 08.00
End: Sunday afternoon 17.00

The Buddha explained precisely in his teachings of 'karma' or "the law of cause and effect," how every feeling, every situation that we experience, good or bad is all the result of our own thoughts and actions. He clearly explained how every unpleasant experience is created through our own actions and how if we are determined, we can definitely do something about that. He explained in his teachings how by understanding karma, we can create the causes for leading a happier and more wholesome life while consciously shaping our own destiny. In order to know how to bring that about, we must first know what karma is and how it works.

THE 12 LINKS OF CYCLIC EXISTENCE
October 7 - 9
Begin: Friday evening 08.00
End: Sunday afternoon 17.00

At certain point in our lives we may find ourselves wondering, "How and why have I come into this existence?" We begin to wonder if we had any choice to be born in this suffering World in the first place and wonder 'if there is an after life' where I could be heading? The Buddha had clearly explained in his teachings of "The 12 Interdependent Links of Origination" how we have come into this existence over and over again. He explains how through ignorance which is the first of the 12 interdependent links, we are creating our own existence and making our own choice to be in this cycle. The first step we can take to stop this cycle is to gain an understanding of the 12 links and how they are connected to our existence. This course offers a simple but detailed explanation of the 12 interdependent links with the explanation of the traditional drawing "The wheel of Life."

WORKSHOP ON DEATH AND DYING FROM A BUDDHIST PERSPECTIVE
November 11 - 13
Begin: Friday evening 08.00
End: Sunday afternoon 17.00

Most of us live in denial of death. However, it is inevitable that we experience the loss of a loved one at some stage in our lives. It is also inevitable that we ourselves will experience death one day. The Buddhist teachings give a detailed description of the experiences that occur at the time of death. The teachings also offer practical guidelines on how to care for the dying, how to deal with grief from losing a dear one as well as preparing ones own mind to die peacefully. The course will offer detailed explanations of the "Eight stages of the death process" plus plenty of time for questions and discussions.

AM I A GOOD BUDDHIST?
December 9 - 11
Begin: Friday evening 08.00
End: Sunday afternoon 17.00

If one has been interested in Buddhism for sometime and begins to wonder how does one become a Buddhist; or if one has already become a Buddhist but wonders if whether one is a good one or not? Then it is essential that one further one's understanding on how to rely on the objects of refuge which are The Three jewels, – The Buddha, Dharma and Sangha. The presentation in this course is on identifying what actually are The Buddha, Dharma and Sangha; and explains their qualities and how they are suitable to be an object of refugee for us; the immediate benefits of relying on them and how they can ultimately protect us form the fears and sufferings of cyclic existence.

CURSUSSEN MET GESHE SONAM GYALTSEN

GEEST EN MENTALE FACTOREN
Door eerwaarde Geshe Sonam Gyaltsen
Vertaling: Hans van den Bogaert
Data: 23 t/m 25 september

De cursus leert ons vat te krijgen op het complexe proces van onze eigen menselijke geest. In deze weekenden wordt duidelijk hoe verschillende soorten mentale factoren een alles bepalende werking hebben op het primaire bewustzijn en dit heil-

Tarieven Maitreya Instituut Emst.

FPMT Basisstudie Tibetaans Boeddhisme door Geshe Sonam Gyaltsen

Per weekend	€ 123,--
Dharmabeschermer en Djindak	€ 112,--
Moduletarief (*alleen voor bestaande Basisstudie-studenten*)	€ 95,--
Transscript voor thuisstudent	€ 28,--

N.B. Voor dit programmaonderdeel dient men lid te zijn van het Maitreya Instituut

Ontdek het Boeddhisme met Janny de Boer en Alex de Haan

Eéndaagse cursus (*inclusief aangeklede lunch met soep*)	€ 25,--

Meditatie weekend met Venerable Michael Losang Yeshe

Tweedaagse weekendcursus	€ 83,--
Dharmabeschermer en Djindak	€ 75,--

Lam Rim retraite met Jacoba Postma en Venerable Michael Losang Yeshe

Per weekend	€ 87,--
Dharmabeschermer en Djindak	€ 79,--

Nyung Nä beoefening met Venerable Michael Losang Yeshe

1 ronde	€ 47,50
2 rondes	€ 90,--
Dharmabeschermer en Djindak	€ 42,75 / € 81,--

Witte Nyung Nä beoefening met Joyce Ruyg e.a.

1 ronde € 47,50

€ 5,- reductie op iedere aansluitende extra ronde :

90,-- (2x); € 127,50 (3x); € 160,--(4x); € 187,50 (5x); € 210,-- (6x) ; € 227,50 (7x)

Witte Nyung Nä (8 rondes) € 240,-

Dharmabeschermer en Djindak 10 % korting

(nb. de tarieven genoemd in het Maitreya Magazine zijn helaas niet juist)

Lam Rim Zomercursus met Geshe Sonam Gyaltsen

Basistarief	€ 700,-
Djindak	€ 630,-

Lam Rim-retraite

Basistarief	€ 149,-
Djindak	€ 134,-

Teken- en schilderweekendcursus met Andy Weber

Basistarief	€ 188,-
Dharmabeschermer en Djindak	€ 169,-

Yoga en Meditatie met Uf Riezebos

Eéndaagse cursus (*inclusief aangeklede lunch met soep*)	€ 25,--

Tienerweekend met Koosje van der Kolk € 33,-

Kamergeld per persoon per nacht € 5,-

MAITREYA
INSTITUUT

Tarieven Maitreya Instituut t/m december 2005

In onderstaand tarievenoverzicht wordt voor kortingen verwezen naar twee nieuwe lidmaatschapsvormen van het Maitreya Instituut (*Dharmabeschermer* en *Djindak*). Leden van het Maitreya Instituut hebben hier in december informatie over ontvangen. Heeft u ook belangstelling voor het lidmaatschap, raadpleeg dan de website (www.maitreya.nl) of neem contact op met één van de centra.

Tarieven Maitreya Instituut Amsterdam.

NB. Dharmabeschermers en Djindaks krijgen in Amsterdam 10 % korting op alle cursussen

Discovering Buddhism - Venerable Kaye Miner

Mind and its potential	(*6 maandagavonden; totale cursusprijs*)	€ 48,--
How to meditate	(*7 maandagavonden, **ook op 25 april***)	€ 56,--
Per losse avond		€ 9,--

Engaging in the Bodhisattva Deeds - Venerable Kaye Miner

Studiegroep dinsdagavond (*prijs per avond*)	€ 6,50

Weekend course - Venerable Kaye Miner

Tweedaagse cursus (*inclusief soep*)	€ 40,--

Meditation classes - Venerable Kaye Miner

Per avond	€ 2,50
10 - rittenkaart	€ 22,50

Tekenmiddagen met Carmen Mensink

Volwassene (*per middag*)	€ 7,50
Kind (*per middag*)	€ 3,75

(*nb 14 mei vervalt ivm cursus Andy Weber*)

Mantra rollen met Venerable Jan Bijman en Marvin de Hont gratis

Tibetaanse taalles met Tsewang Namgyal en Marco Roos

6 lessen van 1 serie	€ 90, -
Bij het volgen van 2 series tegelijkertijd	€ 135, -.

(nb. de tarieven genoemd in het Maitreya Magazine zijn helaas niet juist)

Aanvullingen op programma; raadpleeg de aparte programmafolder Amsterdam of website

Public talks - Venerable Kaye Miner op woensdag 2 februari, 2 maart en 6 april

Per avond	€ 7,50

FPMT projecten avond - Annelies van der Heijden op woensdag 23 maart gratis

Lezing door Geshe Sonam Gyaltsen op zaterdag 2 april € 8,--

V.l.n.r.: Geshe Sonam Gyaltsen, Berthe Jansen, Ven. Michael en Ven. Drölkar.

zaam of schadelijk maken. Activiteiten met een positieve motivatie gedaan, creëren heilzame karmische indrukken in de geest, die op een later tijdstip in plezierige ervaringen tot rijping zullen komen. Activiteiten met een verstoorde geest gedaan, veroorzaken indrukken met een schadelijke lading die vroeger of later tot pijnlijke ervaringen zullen leiden. Het leren beheersen van de kwaliteit van ons leven, begint dan ook bij het leren beheersen van de eigen geest. Dit inzicht is een belangrijke stap op weg naar bevrijding van alle problemen. De boeddhistische filosofie van de geest is bedoeld voor de praktijk!

Aanvang: vrijdagavond 20:00 uur
Einde: zondagmiddag 17.00 uur

ALLES OVER KARMA
Door eerwaarde Geshe Sonam Gyaltsen
Vertaling: Hans van den Bogaert
Data: 21 t/m 23 oktober; 25 t/m 27 november; 16 t/m 19 december en verder in 2006.

In een serie van zes opeenvolgende volgende derde weekenden van de maand zal de vaste leraar van het Maitreya Instituut Emst alles uitleggen over de scheppende factor KARMA. Geshela gebruikt voor zijn presentatie de Abhidharmakosha van de Indiase schriftgeleerde Vasubandhu, een Abhidharma-tekst die tot op heden wordt gebruikt in alle Tibetaanse kloosters van de Gelugpa-orde. Gebaseerd op de Vaibhashika filosofie wordt fundamentele kennis aangedragen die nodig is voor een compleet inzicht in de werking van het karma. Tevens zullen cursisten leren hoe wij dagelijks karma creëren en verzamelen en hoe we er voor kunnen zorgen dat onze heilzame karmische indrukken toenemen. Een serie weekenden gebaseerd op de authentieke theorie maar vol praktische aanwijzingen voor de praktijk.

Aanvang: vrijdagavond 20:00 uur
Einde: zondagmiddag 17.00 uur

TANTRAWEEKENDEN
(FPMT Basisstudie Tibetaans Boeddhisme)
Door eerwaarde Geshe Sonam Gyaltsen
Vertaling Hans van den Bogaert
Data: 9 t/m 11 september; 7 t/m 9 oktober; 11 t/m 13 november; 9 t/m 11 december.

De eerwaarde Geshe Sonam Gyaltsen zal aan degenen die het voorgaande programma over tantra hebben gevolgd een uitleg geven van de methode van hoogste yoga tantra waarbij de drie Corpora van het boeddhaschap in het pad worden gebracht via een simulatie van het sterven, de tussenstaat en de wedergeboorte. Deze meditaties vormen de kern van alle hoogste yoga tantra sadhana's en het belangrijkste element van het ontwikkelingsstadium. Als u aan deze cursus wilt deelnemen en niet aan de eerder programma's over tantra hebt deelgenomen, dient u Geshe Sonam Gyaltsen persoonlijk om toestemming te vragen.

Aanvang vrijdagavond 20.00 uur
Einde: zondagmiddag 17.00 uur

TIENERWEEKEND
16 t/m 18 september
Met Michael Losang Yeshe en Koosje van der Kolk

We zullen doorgaan op het onderwerp: karma, oorzaken en gevolgen.
De vorige keer hebben we dat onderwerp onderzocht vanuit onze eigen levensgeschiedenis. Deze keer zullen we onderzoeken hoe de Boeddha eruit ziet, waarom hij zo perfect mooi is, welke kleding boeddha's dragen, waarom hun stem zo bijzonder is en waarom boeddha's geen frustraties kennen, en wat daarvan de oorzaken zijn. We zullen dat combineren met onze eigen uiterlijke kenmerken, en hoe we verbeteringen kunnen aanbrengen door er de oorzaken voor te creëren. We zullen onderzoeken wat de oorzaken zijn van schoonheid en onderzoeken hoe we onszelf en anderen kunnen helpen door positieve oorzaken te creëren die in de toekomst positieve gevolgen hebben. We zullen ook ontdekken dat we al heel veel positieve oorzaken hebben gecreëerd. Zaterdagavond is er een modeshow en mogen we laten zien waar we trots op zijn. Dat kan zijn op onze mooie kleren, maar het kan ook zijn op iets anders waar we goed in zijn, voetballen of wat je ook maar goed vindt aan jezelf. (Dus neem je mooie kleren mee, of andere attributen die je wilt showen.)
De vorige keer hebben vooral de oudere tieners, zeg maar jong volwassenen aangegeven, dat ze graag meer willen weten. We zullen daarom in het weekend een tweesporen programma hebben. Onder leiding van eerwaarde Michael Yeshe of een ander Sangha-lid zullen er voor de ouderen speciale studie-uren zijn, op basis van hun behoeften.

Aanvang: vrijdagavond 19.00 uur
Einde: zondagmiddag 16.00 uur
Kosten: € 33,-

Programma Maitreya Amsterdam

DISCOVERING BUDDHISM

The aim of the DISCOVERING BUDDHISM program is to give participants a solid footing in the practice of Mahayana Buddhism. By engaging in this program, participants will gain an experiential taste of Buddha's teachings, meditation & retreat experience and the skills they need to make their lives most meaningful.
For further information see DISCOVERING BUDDHISM brochure. All are welcome to participate in this program regardless of certification interest. All the Discovering Buddhism evenings and weekends will be given by Ven. Kaye Miner, a highly experienced Australian nun in the Tibetan Buddhist tradition, who is known for her clear style and sense of humor.

Wilt u meer informatie over een cursus, of wilt u zich aanmelden voor een cursus, neemt u dan contact op met Maitreya Instituut Amsterdam, telefoon: 020-428 08 42, telefax: 020-428 27 88 of e-mail: amsterdam@maitreya.nl

DISCOVERING BUDDHISM: RELATING TO THE SPIRITUAL TEACHER (DB 4)
Mondays 20:00 – 21:30
Sep 5, 12, 19, 26
Oct 3, 10, 17
Cost: € 56,-

Take the time to investigate the role of the teacher on the spiritual path: the need for a teacher, the qualities of a student, and how to relate to a teacher for greatest benefit in one's spiritual life. Consider the challenges we face when thinking of entering a "teacher-student" relationship and learn how to overcome these skilfully.

DISCOVERING BUDDHISM: DEATH AND REBIRTH (DB 5)
Mondays 20:00 – 21:30
Oct 31
Nov 7, 14, 21, 28
Dec 5, 12
Cost: € 56,-

Explore the process of death and rebirth and its impact on how we live our lives. Be guided in skilful reflection on the meaning of death and what to expect at the near-death time. In this way, fulfil your purpose in life, resolve conflicts, and develop the skills to help both yourself and others at the time of death.

BUDDHIST STUDY COURSE: ENGAGING IN THE BODHISATTVA DEEDS
Patience and Enthusiasm
Tuesdays 20.00 – 21.30
September 6 – December 13
(except Oct 25)
Cost: € 6,50 per class

Shantideva's inspirational verses, presented in the form of a personal meditation, on Mahayana aspiration and practice were composed more than a thousand years ago, yet are still very relevant today. Widely regarded as the most authentic and complete guide for the practitioner dedicated to the enlightenment of all beings, this text outlines the path of the Bodhisattva. Simple, practical techniques for dealing with destructive emotions and developing qualities such as generosity, ethics, patience, enthusiasm and concentration are presented as well as the most refined discussion of ultimate truth. This season we will be concentrating on patience and enthusiasm.

WEEKEND COURSES

THE WORLD OF TIBETAN BUDDHISM
September 24 & 25
10.00 – 17.00
Cost: € 40,-

A clear and penetrating overview of Tibetan Buddhist practice from the Four Noble Truths to Highest Yoga Tantra, with special emphasis on the practice of love, kindness and universal responsibility.

MEDITATION RETREAT
Discovering Buddhism Practice Days
November 26 & 27
10.00 – 17.00
Cost: € 40,-

This retreat is designed for people with some prior meditation experience. The meditation sessions, each lasting approximately one hour, will use a variety of techniques and practices aimed at purifying the mind, accumulating merit and developing wisdom and compassion. This retreat contributes to the fulfilment of the required integration experiences of the Discovering Buddhism program.

MEDITATION CLASSES

These classes are suitable for those wishing to learn to meditate as well as those who wish to develop their meditation practice in a group environment.
Cost: € 2,50 per class
(10 class card € 22,00)
Guided meditation; starting on Monday 5 September until 21 December
(except October 24 & 26)
Mondays 19.00-19.45
Wednesdays 19.00 – 19.45

SANGHATA SUTRA RECITATION
Zaterdag 10 sept, 8 okt,
12 nov, 10 dec.
Aanvang 10.00 uur

The Sanghata Sutra is a lengthy and potent collection of stories that illustrate the power of invoking the Bodhisattva wish when interacting with others and the power of past and present actions to produce expansive results. Filled with the blessings of the power of prayer invoked by the Buddha himself, reciting and even just hearing this sutra produces a great mass of positive karma that can quickly ripen, even in this life. In this way we take care not only of the wishes of our life now but also those of future lives.
These recitations, which take about 3 hours and are currently in English, are made specifically for the success of Maitreya Institute to obtain the resources it needs - teachers, facilities, support etc. - in order to benefit all sentient beings, particularly those in The Netherlands.
Iedereen is meer dan welkom om mee te doen en je hoeft je niet van te voren aan te melden!

MANTRA - ROLLEN
met Ven. Konchog Phuntsog (eerwaarde Jan Bijman) en Mevr. Impink
Zaterdag 17 sept, 1,15 okt, 5,19 nov, 3,17 dec.
Tijd: 10.30 – 13.30 uur
Deelname gratis

Mantra's zijn spreuken, die een diepgaande betekenis hebben die ver voorbij de letterlijke betekenis ervan reikt. In de Tibetaans boeddhistische traditie worden boeddhabeelden, zoals de prachtige boeddha's in onze meditatieruimte, gevuld met op papier gedrukte mantra's, wierook en relikwieën.
Jan Bijman (monnik Konchog Phuntsog) en Mevr. Impink hebben veel kennis van alle aspecten van het mantrarollen en beelden vullen. Dit delen zij graag met de groep die op zaterdagen bij elkaar komt om samen iets nuttigs te doen in een hele gezellige sfeer. Nieuwe mantrarollers zijn altijd welkom.

PUBLIC TALKS

Wednesdays 20.00 – 21.30
Cost: € 7,50

MAKE YOUR MIND AN OCEAN
September 14

"External energy is so incredibly limited that if you allow yourself to be bound by it, your mind itself will become just as limited. When your mind is narrow, small things easily agitate you. Make your mind an ocean."
Lama Thubten Yeshe in *Hear how to make your mind an ocean.*

COMPETITION OR COMPASSION
October 5

We always want to be right, to win. It can seem that there we are in a continual competition with others. Why is that so important? What does it mean to win? If we have harmed someone and left them feeling unhappy just so that we win and feel good about ourselves, have we achieved something that we should be satisfied with?

INTUITION – YOU KNOW MORE THAN YOU THINK!
November 2

Do you trust your intuition when trying to solve a problem or are you guided by logical thinking alone? Where does intuition fit in Buddhism?

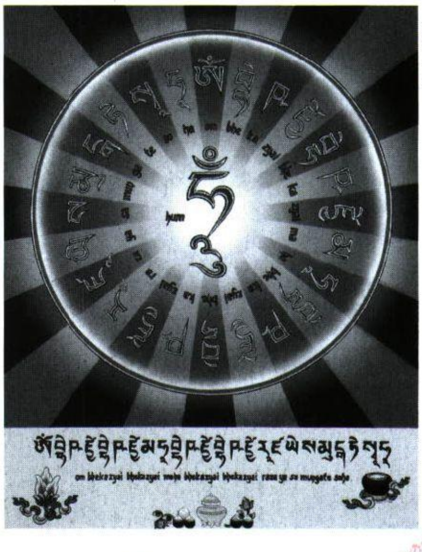
SILENT MIND, HOLY MIND
December 7

The celebration of Christmas focuses on our longing for peace and deepest expression of love. Its essential spirit, therefore, appeals not only to Christians but to all people. Learn how to help balance the consumerism surrounding Christmas and to deal with the conflict often experienced within families at this time.

TIBETAANSE TAALLES
met Tsewang Namgyal
en Marco Roos
Er worden drie soorten lessen aangeboden:

A1) 'Tibetaans voor toeristen' – hiermee leer je snel eenvoudig Tibetaans spreken, maar niet lezen of schrijven. De woorden zijn in normaal Europees schrift gespeld. De serie bestaat uit vier studieblokken van een half jaar. Elk blok heeft een aparte thema, zoals 'reizen', of 'winkelen'. Elk half jaar, sept. t/m dec. of jan. t/m juni, kunt u instappenen bij het begin van een nieuw blok. De deelnemers ontvangen cassettes van de conversatielessen om thuis te kunnen oefenen.

A2) 'Ka Kha Ga': (= A,B,C op z'n Tibetaans) – nieuwe studenten, die later ook lezen en schrijven' met de middengroep (B2) willen volgen, leren het alfabet en de basisuitspraak o.l.v. oudere studenten waarna zij aan de andere lessen kunnen deelnemen.


Andy Weber

B). Midden groep – mensen die het lezen en schrijven al machtig zijn gaan vanaf de eerste les verder met het tekstboek. Aan de hand van tekstboeken en cassettes wordt gewerkt aan het beter lezen en schrijven, eenvoudig grammatica en de woordenschat.

C). Gevorderden – hier wordt er aan het vertalen van een Dharma tekst uit het Tibetaans gewerkt.

Tijden:
A1 16.30 – 18.00 uur
A2 16.30 – 18.00 uur
B 18.30 – 20.00 uur
C 20.30 – 22.00 uur
Minimum deelname 4 studenten per groep.

Data: 9, 23 sept, 7, 21 okt, 4, 18 nov, 2, 16 dec.
Kosten: € 120,- voor 8 lessen van 1 serie.
Bij volgen 2 series tegelijkertijd, samen € 180,-.

TIBETAN PAINTING TECHNIQUES

Workshop with Andy Weber
« Enlightened Activity »

Friday evening Dec 2
20.00 – 22.00 Slideshow (essential for new students)
Cost: € 10,-
Saturday, Sunday, 3 en 4 Dec. 10.00 – 17.00
Cost; € 80,-
Evening and weekend: € 85,-
Maximum number of students 20
Your place is guaranteed only if you've paid the complete course fee in advance.

This course is suitable for beginners and advanced students alike. The main emphasis will be placed on Vajrapani, the emanation of all the Buddha's enlightened actions. The students in Amsterdam will explore the meaning of wrathful aspects of the Buddha for the first time.

TEKENMIDDAGEN

Met Carmen Mensink
Zaterdag 10 sept, 8 okt, 12 nov.
Tijd: 12.00 – 17.00 uur
Kosten: € 7,50 per middag, kinderen € 3,75

De tekenmiddag is er om in alle rust en gestimuleerd door de groep met boeddhistische tekeningen en thangka's bezig te zijn.
De middagen worden begeleid door Carmen Mensink, leerlinge van de bekende thangka-schilder Andy Weber.
Deze middag is uitermate geschikt voor beginners die wat meer willen weten van de boeddhistische kunst. Je kunt dus onder begeleiding een boeddha tekenen, aspecten van het landschap van een thangka (zoals wolken, water, rotsen en bloemen) of bijvoorbeeld de 8 gelukssymbolen. Mensen die al langer cursussen bij Andy Weber volgen hebben natuurlijk alle ruimte om aan hun eigen werk te werken.
Voor het materiaal moet je zelf zorgen, de benodigdheden zijn: papier (minimaal A3), lange lineaal, vulpotlood HB 0,5 mm (of een gewoon potlood) en een gum

EVENEMENTEN

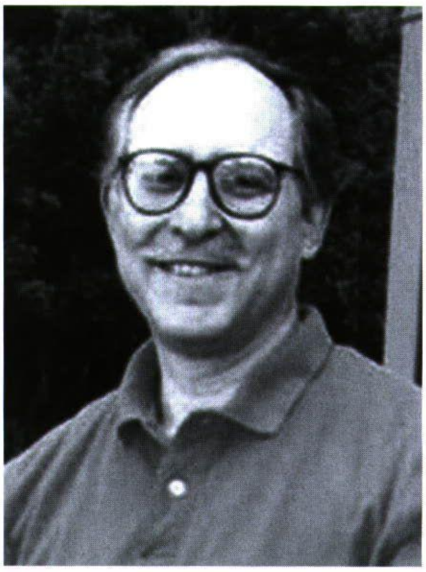
TIBETAN BUDDHISM FROM A WESTERN PERSPECTIVE

Introduction to Tantra
Discovering Buddhism - DB 13
by Jon Landaw

Vrijdagavond 14 oktober 20.00 uur
Zaterdag en zondag 15 en 16 oktober 10.00 – 17.00 uur
Prijs: € 75,- voor geheel weekend incl. vrijdagavond

Graag opgave van te voren, liefst via e-mail
Please register beforehand preferably by e-mail

JON LANDAW



Jon first went to India in the 1970s where he worked as English language editor for the Translation Bureau of His Holiness the Dalai Lama. He is the compiler and editor of Lama Yeshe's Wisdom Energy and Introduction to Tantra, as well as presenter of the Introduction to Tantra module of the Discovering Buddhism at Home series. In addition, Jon is the author of books such as of Prince Siddhartha, Images of Enlightenment and "Buddhism for Dummies". He has led meditation courses worldwide and currently teaches at Land of Medicine Buddha in California. He lives in Capitola, California with his Dutch wife and three children.

TIBETAN BUDDHISM FROM A WESTERN PERSPECTIVE

Friday evening 14 October at 20.00 hrs. € 10,- (if only Friday night)

There is no question that the world is in crisis: economic, environmental, and political. Many people are also facing personal crises as well, and are looking to Eastern traditions for solutions. But how relevant are these ancient wisdom traditions to our current twenty-first century situation? In this introductory talk, Jon will explore how Tibetan Buddhism in

particular offers effective approaches to some of our more persistent challenges.

INTRODUCTION TO TANTRA
Saturday 15 and Sunday 16 October, 10.00 – 17.00
€ 70,- (for weekend only)

"We remain trapped within a circle of dissatisfaction because our view of reality is narrow and suffocating... As long as our opinion of ourselves is so miserable, our life will remain meaningless. Tantra challenges this unreasonably low opinion of human potential by showing us how to view ourselves and all others as transcendentally beautiful." Lama Thubten Yeshe
>
During this weekend course, Jon will discuss the unique qualities of Buddhist tantra, explaining why it is such a powerful form of practice, and will lead meditations designed to give the course participants, whether they have had any previous experience with these teachings or not, a taste of tantric transformation.

LEZINGEN VEN. KAYE MINER IN DELFT
Thursday September 15
How to Meditate 19.30 – 21.00

Why meditate? Simply because we are human we find ourselves constantly meeting with an unsatisfactory feeling which doesn't go away by itself. Deep down we know there has to be some other way, a better way of living in the world, a better way of touching life more fully.
According to Buddhism, there is lasting, stable happiness and we all have the potential to experience it. There is another level of being, one with sensitivity and depth, but somehow we just don't see it. The cause of happiness lies within our own mind and this is why we should learn to meditate. Meditation is the method by which we can learn to be more comfortable and happy at any time, in any situation, even difficult and painful ones.

MAITREYA AMSTERDAM OPEN DAG – 4 SEPTEMBER
11.00 – 17.00 UUR

11.30 - 12.15 en 16.15 - 17.00 uur	**Ven. Kaye Miner, Guided Meditation**
12.30 - 13.00 uur	**Video Discovering Buddhism I en**
15.15 - 15.45 uur	**Video DB II**
13.15 - 13.45 uur	**Uitleg over waarom en doen van poedja en Sanghata Sutra**
14.00 - 15.45 uur	**Introducing Buddhism / talk and Q + A Ven. Kaye Miner**
11.00 - 12.00 uur	**Introduktie Thangka tekenen olv Carmen Mensink**
12.00 - 15.00 uur	**Marco Roos doorlopend aanspreekbaar voor Tibetaanse Taalles**
vanaf 11.30 uur	**Mantra rollen met Ven. Jan Bijman**

TOEGANG, LESSEN, ENZ. GRATIS
BOEKHANDEL OPEN

INTRODUCTION TO TIBETAN BUDDHISM
Thursday October 20
19.30 – 21.00

Is Buddhism a religion or a way of life? Whether one calls it religion or not does not matter.
The teachings of the Buddha are a means of practice to help understand, control and direct the mind in order to bring about happiness and eliminate dissatisfaction. The things we can learn from Buddhism are as relevant to us, and our society, in the 21st century as they were at the time of the Buddha because Buddhism deals with something very human and basic in our lives.

MIND, WHAT IS IT?
Thursday November 17
19.30 – 21.00
Buddhism is a science of the mind. This talk introduces the Buddhist understanding of mind and its crucial role in our lives regardless of whether we have a religious perspective or not. "Understand your mind and you can be less troubled/confused and more happy". As one's own mind becomes happy, stable and strong then one can actually benefit others.
There are 2 main reasons why it is important to understand the nature of the mind. One is because there is an intimate relation between mind and karma (the law of cause and effect) and the second is that our state of mind plays a crucial role in our experience of happiness and suffering.
So from the Buddhist perspective, if we wish for any kind of happiness and the reduction of problems and suffering, there is no way we can avoid working with our minds.

DEATH AND DYING
Thursday December 8
19.30 – 21.00

What is the Buddhist view on death and dying? Perhaps the discomfort we have towards death is because it will be the end of everything we know. Maybe we are worried that it will be a terrible, painful and depressing experience. However, it doesn't have to be so.
Dying can be a time of learning and growth; a time of deepening our relationships with others and our awareness of what is important in life.
Death - our own or others' - can be an opportunity to gain insight into the true nature of ourselves, and all things, an insight which will enable us to become free of all suffering.

Please inquire about the place by calling us at MI Amsterdam 020–4280842

Programma Maitreya Groningen

CURSUS ONTDEK HET BOEDDHISME
met openbare lezingen door Ven. Kaye Miner

In de cursus 'Ontdek het boeddhisme' komen dertien kernonderwerpen uit het Tibetaans boeddhisme aan bod. De cursus is het resultaat van de wereldwijde inspanningen van docenten en programmacoördinatoren van de 'Foundation for the Preservation of the Mahayana Tradition' (FPMT) en geeft een grondige basis in de beoefening van het Mahayana Boeddhisme. De dertien onderwerpen zijn:

1. Geest en zijn potentie
2. Mediteren, hoe doe je dat?
3. De presentatie van het pad naar de verlichting
4. Het belang en de rol van spirituele leraren
5. Het waardevolle mensenleven, sterven en wedergeboorte
6. Karma, de wet van oorzaak en gevolg
7. Toevlucht nemen in de Boeddha, de Dharma en de Sangha
8. Succesvol beoefenen
9. Samsara & Nirvana
10. Hoe ontwikkel je liefdevolle vriendelijkheid en mededogen voor iedereen?
11. Problemen transformeren
12. Wat is wijsheid?
13. Introductie in Tantra

De onderwerpen worden per module behandeld. Van september t/m december 2005 komen module 7, 8 en 9 aan bod. De 7e en de 9e module vinden plaats op acht woensdagavonden (vier per module). Ze worden geïntroduceerd door Ven. Kaye Miner, tijdens twee openbare lezingen, die ook toegankelijk zijn voor niet-cursisten. De 8e cursusmodule vindt plaats op een zondag en wordt verzorgd door Ven. Michael Losang Yeshe.

Alle cursusmodules zijn in principe los te volgen, dus aanmelden is nog mogelijk!

TOEVLUCHT NEMEN IN DE BOEDDHA, DE DHARMA EN DE SANGHA

Openbare lezing
door Ven. Kaye Miner
Woensdag 7 september 2005
De Boeddha, de Dharma (de boeddhistische leer) en de Sangha (de spirituele gemeenschap) worden in het Tibetaans Boeddhisme ook wel de drie juwelen genoemd. Door toevlucht te nemen in de drie juwelen brengen boeddhisten hun leven in een veilige richting, zo wordt gezegd. Waarom zouden we toevlucht nemen en wat houdt het in?

Cursus (met meditaties)
door Jacoba Postma
Woensdag 14 september / 28 september / 12 oktober / 26 oktober 2005
Verdiepingsavonden over wat het betekent om toevlucht te nemen in de Boeddha, de Dharma en de Sangha. Welke rol spelen geloften in je spirituele groei?

Ven. Kaye Miner is Australische van geboorte. Voordat ze in 1990 tot non werd gewijd had ze jarenlang les van Lama Zopa Rinpochee, de befaamde grondlegger van de FPMT. T/m 1995 werkte ze als spiritueel coördinator van het Tara Institute in Melbourne en gaf ze ook les op andere Tibetaans boeddhistische centra in Australië. Op verzoek van Lama Zopa kwam ze in 1996 naar Nederland, om spiritueel programmacoördinator en leraar te worden op het Maitreya Instituut in Amsterdam. Sinds 1 januari 2003 is ze tevens directeur van het Maitreya Instituut in Emst. Ven. Kaye Miner geeft les in eenvoudig en begrijpelijk Engels. Ze gebruikt veel aansprekende voorbeelden en anekdotes, vaak uit haar eigen leven. Desgewenst kunnen haar lezingen worden vertaald in het Nederlands.

SAMSARA & NIRVANA

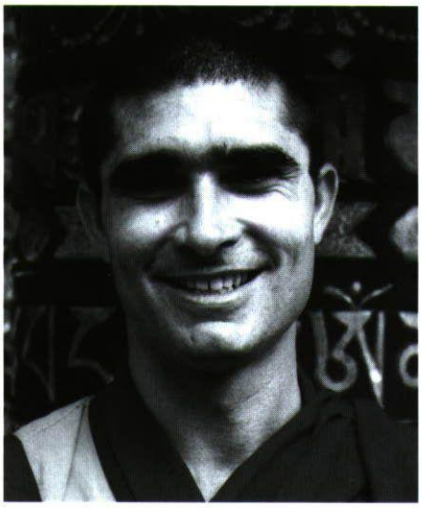
Openbare lezing
door Ven. Kaye Miner
Woensdag 9 november 2005
Boeddhisten over de hele wereld streven ernaar bevrijd te worden uit Samsara, het cyclische bestaan waarin ze telkens opnieuw worden geboren, ouder worden en doodgaan (en alles wat daarmee gepaard gaat). Hoe kunnen we worden bevrijd uit Samsara en hoe kunnen we de verlichting, het Nirvana, bereiken?

Cursus (met meditaties)
door Anne Veen
Woensdag 16 november / 30 november / 14 december / 21 december 2005 (of 4 januari 2006)
Onderzoek wat Samsara is en hoe we erin vastzitten. Onderzoek vervolgens wat Nirvana is en hoe we het kunnen bereiken. Word verstorende emoties als woede en gehechtheid de baas en ontwikkel het voornemen om vrij van lijden te zijn... Niet alleen voor jezelf, maar voor het welzijn van alle levende wezens.

HET OPBOUWEN VAN EEN DAGELIJKSE BEOEFENING
Door Michael Losang Yeshe
Zondag 30 oktober 2005

Om hun geestkracht (verder) te ontwikkelen nemen veel boeddhisten dagelijks de tijd voor het doen van beoefeningen: mediteren, neerbuigen, gebeden reciteren, mantra's zingen, offergaven aanbieden, e.d. In de 8e

cursusmodule 'Ontdek het Boeddhisme' wordt niet alleen verteld wat de achtergrond is van de verschillende beoefeningen, maar wordt ook een altaar ingericht en worden gezamenlijk beoefeningen gedaan. Ontdek dat het ontwikkelen van je geest niet alleen plaatsvindt op of rond een meditatiekussen…
Deze module wordt verzorgd door Ven. Michael Losang Yeshe, die dit jaar als gastleraar is verbonden aan het Maitreya Instituut in Emst.



Michael Yeshe werd in 1966 geboren als zoon van een Belgische moeder en een Griekse vader en was slechts zes jaar oud toen hij, na een verblijf met zijn moeder bij twee beroemde Tibetaanse lama's in Nepal, aangaf graag bij zijn vrienden de lama's te willen blijven. Het waren Lama Yeshe en Lama Zopa, de grondleggers van de wereldwijde non-profit organisatie FPMT (Foundation for the Preservation of the Mahayana Buddhism). Spoedig daarna werd hij tot monnik gewijd en ruim 24 jaar lang ontving hij in gerenommeerde kloosters in Nepal en Zuid-India een traditionele opleiding in de boeddhistische filosofie en meditatie. Ven. Michael is in staat het authentieke Tibetaans boeddhisme uit te leggen op een manier die goed aansluit bij de moderne westerse belevingswereld. Hij geeft les in het Engels op een toegankelijke en eigentijdse manier, waarbij de nadruk steeds ligt op de toepasbaarheid van het geleerde in het dagelijks leven.

PLAATS:
Lezingen Ven. Kaye Miner:
La Nueva Pasión,
Nieuwe Boteringestraat 72,
Groningen.
Cursusmodules 7 en 9:
Yantra, Oude Ebbingestraat 61,
Groningen.
Cursusmodule 8, met Ven. Michael Losang Yeshe:
La Nueva Pasión,
Nieuwe Boteringestraat 72,
Groningen.

TIJD:
Lezingen Ven. Kaye Miner:
19.30-21.00 uur.
Cursusmodules 7 en 9:
19.30 – 21.15 / 21.30 uur.
Cursusmodule 8:
10.00 – 17.00 uur.

KOSTEN:
Lezingen Ven. Kaye Miner:
€ 7,50
Woensdagavondmodules:
€ 37,50 per module (vier avonden, inclusief lesmateriaal).
Cursusdag met Ven. Michael Losang Yeshe:
€ 25,- (inclusief eenvoudige lunch)
Leden van het Maitreya Instituut krijgen 10% korting op de cursusmodules (geldt alleen voor 'Dharmabeschermers' en 'Djindaks').
Aanmelden:
Aanmelden voor de cursusmodules kan via E. groningen@maitreya.nl of via (het antwoordapparaat van) T. 050-3091257.
De lezingen van Ven. Kaye Miner zijn voor iedereen toegankelijk; aanmelden is niet nodig.

HET MAITREYA INSTITUUT

Dit programma wordt georganiseerd door het Maitreya Instituut, afdeling Groningen.

HET MAITREYA INSTITUUT
Het Maitreya Instituut is een Tibetaans boeddhistisch onderwijscentrum met vestigingen in Amsterdam, Emst (Veluwe) en Groningen. De vaste leraren van het instituut – zowel Tibetaans als westers - verzorgen een keur aan lange en korte cursussen over meditatie en alle aspecten van de boeddhistische filosofie. Vorig jaar vierde het Maitreya Instituut zijn 25-jarig bestaan.

DE FPMT
Het Maitreya Instituut maakt deel uit van de Foundation for the Preservation of the Mahayana Tradition (FPMT). De FPMT is een internationale non-profit organisatie die in 1975 werd opgericht door Lama Thubten Yeshe (1935-1984) en wordt geleid door Lama Zopa Rinpochee. De FPMT is toegewijd aan het wereldwijd doorgeven van de waarden van de boeddhistische Mahayana-traditie; door middel van onderwijs, meditatie en sociaal-maatschappelijke projecten. De Mahayana-traditie is erop gericht zoveel mogelijk harmonie te creëren en zoveel mogelijk levende wezens te helpen wijsheid en compassie te ontwikkelen. De FPMT baseert zich op de Gelug-traditie van Lama Tsong Khapa (1357-1419), waartoe ook Z.H. de Dalai Lama behoort.

Contactadres:
Maitreya Instituut Groningen,
Kamerlingheplein 15,
9712 TR Groningen
T. 050 – 3091257, F. 050 – 3092787,
E. groningen@maitreya.nl,
www.maitreya.nl/groningen

Kijk voor meer informatie op:
www.maitreya.nl
www.fpmt.org

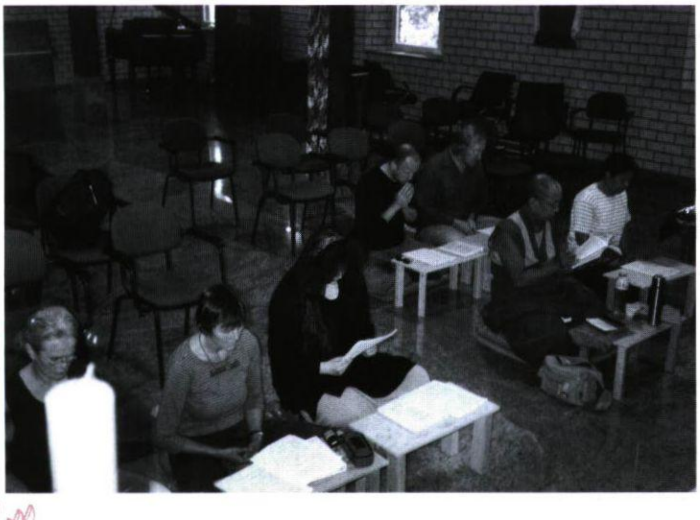
Het redden van dieren
een bewustwordingsproces

**Het redden van dieren is meer dan dat alleen. Het is ook een bewustwordingsproces!
We zijn nu ruim een jaar bezig met het redden en zegenen van dieren. Het is een project dat je voldoening schenkt omdat je - met als motivatie de verlichtingsgeest – daadwerkelijk iets voor andere wezens kunt doen. Op de eerste plaats zijn daar natuurlijk de geredde dieren mee gebaat. Maar ook de sponsors, de adoptieouders, de organisatoren, de deelnemers aan het ritueel en degenen aan wie de positieve energie van het ritueel wordt toegewijd. Zo kregen we het bericht van een van de deelnemers aan het ritueel van de dierenbevrijding dat zij de positieve energie hiervan had toegewijd aan de vervulling van de kinderwens van een vriendin. Zij is zwanger geworden en al rekenend moet de conceptie hebben plaatsgevonden rond die tijd. Zij beëindigde haar berichtje met: "Moge alle heilzame toewijdingen van onze leraren en onszelf uitkomen".**

Het afgelopen jaar

Als je ermee begint denk je dat je gemakkelijk aan met de dood bedreigde dieren kunt komen en voor sommigen dieren zoals zeedieren en wormen geldt dat ook, hoewel je ook bij deze dieren naar de juiste adressen moet zoeken en je er dan al snel achterkomt dat ze alleen op bepaalde tijden van het jaar te verkrijgen zijn. Dat zijn dan de 'gemakkelijk te redden dieren' ook omdat er geen adoptieouders voor nodig zijn. Zeedieren moeten echter wel weer in hun natuurlijke 'habitat' teruggezet worden voor een zo lang mogelijk leven.
Maar voor de andere dieren ligt het vaak wat moeilijker. Zo kun je bij pluimveeslachterijen geen kippen kopen omdat deze in verband met legionella en andere ziektes geen dieren aan particulieren mogen verkopen. Voor schapen heb je in verband met ziektes zoals MKZ vervoersbewijzen nodig omdat ze anders niet vervoerd mogen worden en je ze dus niet meekrijgt. Via lokale bronnen zijn we echter aan goede adressen gekomen, waar we dieren kunnen kopen.

Welke informatie we geven over waar we mee bezig zijn, hangt af van de persoon die we tegenover ons hebben. Soms komen er vragen en worden die beantwoord. Daardoor gaan mensen nadenken. Zo ging Koosje naar een winkel om de 150 bestelde regenwormen af te halen. Zowel de eigenaar als de bediende waren nieuwsgierig naar wat iemand met zoveel wormen ging doen. Of ze zoveel ging vissen. Koosje zei: "Nee, ik ga niet vissen, ik ga de wormen het leven redden". Ze legde uit dat we een tegenwicht willen vormen tegen zoveel doden van dieren en dat we nu juist een omgekeerde daad willen stellen door dieren te redden. Koosje zag aan het gezicht van de bediende, dat hem dat aansprak. Het jaar daarop ging Koosje opnieuw naar de winkel om wormen te kopen en de eigenaar zei meteen al met een positief stemgeluid: "Je gaat niet vissen hè, je laat ze vrij". "Ja" zei Koosje
Zo is er ook het verhaal van de palingboer. Bij haar eerste ontmoeting onderzocht zij of er palingen gekocht konden worden voor het ritueel van het redden van dierenlevens. Dat bleek te kunnen; zij konden daarna in de Flevopolder worden uitgezet. Toen Koosje bij de eerste gelegenheid palingen kocht zei de palingboer: "Ik geef zelf ook een kilo, laat ze maar namens mij vrij". Wat hij vervolgens elke keer deed als ze weer palingen kwam kopen.
De laatste keer dat Koosje, samen met twee anderen er kwam begon hij allerlei vragen te stellen zoals: "Is het water dat jullie bij jullie hebben (waarover we mantra's hadden geblazen) Jomanda water?" Zij moest lachen en zei: "Ja zoiets". Maar hij begon ook persoonlijker vragen te stellen zoals: "Hoe zit het dan met mijzelf, ik kweek en dood palingen voor mijn levensonderhoud, kom ik dan slecht terecht"?
Met het grote mededogen van haar leraren indachtig antwoordde zij: "Het hangt er ook vanaf met wat voor



houding je het doet. Je kunt ook denken en wensen dat, hoewel je ze nu doodt vanwege je levensonderhoud, je ze in een latere fase wilt helpen".

Het vinden van adoptieouders voor bijvoorbeeld een schaap, een kip, of een konijn, gaat tot nu toe helaas moeizaam. Begrijpelijk, je neemt de verantwoordelijkheid op je een dier tot zijn natuurlijke dood te verzorgen en je moet er natuurlijk ook de juiste omstandigheden voor hebben. In het boek Ultieme Genezing schrijft Lama Zopa Rinpochee hierover: "Het is het beste een dier te bevrijden waar jezelf voor kunt zorgen. Door het elke dag voedsel te geven, beoefen je vrijgevigheid en creëer je goed karma, de oorzaak voor geluk. Je brengt niet alleen geluk aan het dier, maar je creëert ook de oorzaak voor je eigen toekomstig geluk."

De meeste adoptieouders hebben we in eigen, veelal niet boeddhistische kring gevonden. Soms door over het project te vertellen, soms door het te vragen. En ook hier ontstonden vaak discussies over doden, de levensomstandigheden van dieren, bewustzijn en dergelijke.

Zo vroeg ik het aan een vriendin die zelf geen adoptieouder kon zijn, maar het wel wilde voorleggen op een bijeenkomst van de Rotaryclub. Hoewel het ook hier geen adoptieouders opleverde, heeft het die avond tot pittige discussies geleid en tot het inzicht dat het stukje vlees op je bord

Jan Paul Kool

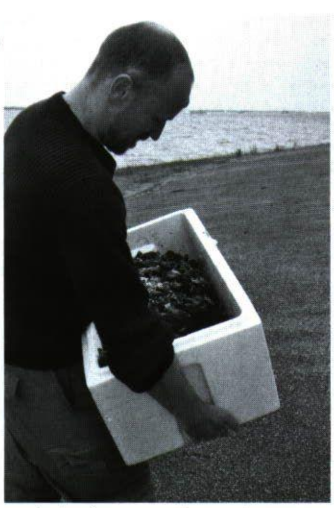
Dit schaap werd gered op de verjaardag van Z.H. de Dalai Lama, 6 juli 2005.

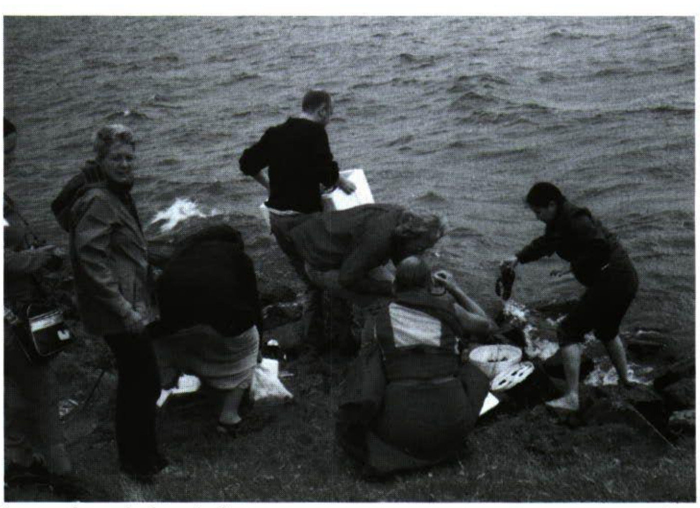
niet iets vanzelfsprekends is.

Op onze zoektocht naar adoptieouders zijn we ook op het idee gekomen postertjes op scholen op te hangen, omdat ouders met kinderen vaak makkelijker een kip of konijn adopteren. Hierdoor vonden twee kippen de weg naar adoptieouders. Het zijn drie verschillende postertjes die ook op andere plekken kunnen worden opgehangen.

Ook het Maitreya Magazine draagt via artikelen over karma en het redden van dieren bij aan de bewustwording geen enkel levend wezen schade toe te brengen, het leven van elk levend wezen te respecteren dus ook dat van dieren en te zorgen voor goede leefomstandigheden.

Na lezing van een artikel over geredde dieren in het Maitreya Magazine werden wij benaderd door het tijdschrift Change, een diervriendelijk blad, voor een interview over het ritueel van geredde dieren. Naast de meer gebruikelijke vragen zoals: "Wat voor dieren hebben jullie zoal vrijgela-





Koosje van der Kolk

Op initiatief van Maarten de Vries - de kok in M.I. Emst - worden kreeften en mosselen terug in zee gezet na te zijn gezegend met gebeden en rituelen.

ten" zijn er vragen die tot nadenken stemmen zoals: "Als je dieren opkoopt betaal je geld aan mensen die zelf geld verdienen aan de uitbuiting van dieren. Is dit niet vreemd?"

Concluderend worden er niet alleen dieren gered en gezegend, maar zet het ritueel aan tot nadenken over het lot van dieren.

De afgelopen tijd

Er hebben de afgelopen periode weer twee rituelen voor geredde dieren plaatsgevonden. De eerste was op 20 april en er werden 2 kippen en 500 wormen gered en gezegend.
De tweede vond plaats in Zeeland in aanwezigheid van Geshe Sonam Gyaltsen en 8 deelnemers.
In Nederland, dat een zeediervangende natie is, worden heel wat levende zeedieren tijdens hun bereiding gedood, zoals kreeften, mosselen en oesters. Het is, voor ons Nederlanders, dus een goede gelegenheid om dergelijk schadelijk karma te zuiveren met een positieve tegenactie. Er werd een aantal zeedieren gered en gezegend zoals: 18 Zeeuwse kreeften, 50 Zeeuwse oesters, 25 kg mosselen en circa 100 zeepieren waarna zij door Maarten deskundig in de Oosterschelde in de buurt van de Ooltgensplaat werden uitgezet, een zoutwater waar niet gevist mag worden. (een uitgebreid verslag hiervan kun je van Koosje per e-mail ontvangen; koosje.kolk@wanadoo.nl)

Wormen krijgen een veilige woonplaats in de Tara tuin, M.I. Emst.

De komende tijd

Er staan voor dit jaar nog twee rituelen in Emst gepland. Eigenlijk zou de eerste op 4 oktober, op werelddierendag moeten plaatsvinden, maar wij kiezen altijd bewust voor de woensdag omdat dit de astrologisch beste dag is voor het lange leven van Zijne Heiligheid de Dalai Lama en Lama Zopa Rinpochee, dus dat wordt woensdag 5 oktober. De tweede dag staat gepland voor woensdag 7 december. Aanvangstijd van beide rituelen is 12.00 uur. De gezegende dieren kunnen vanaf circa 13.30 uur opgehaald worden.

Adopteer een dier

Wil je, al dan niet gratis, een kip, konijn of schaap adopteren en verzorgen totdat het een natuurlijke dood sterft, wil je het ritueel bijwonen of postertjes ophangen, laat dit even weten en bel met het Maitreya Instituut: 0578-661450 of met Margot Kool: 0578-613739.
Meld je wel even aan, dan kunnen we je bij een eventuele wijziging op de hoogte stellen of je, indien nodig, een routebeschrijving toesturen.

Margot Kool

In de komende Maitreya Magazines zullen we uitgebreider aandacht besteden aan dit soort vragen en onderwerpen

Tienerweekend 4 t/m 6 februari 2005

Het Maitreya Instituut organiseert regelmatig dagen en weekenden voor kinderen in verschillende leeftijdsgroepen. Het hier volgende verslag volgt een dag lang de activiteiten van de tieners. De groep bestaat uit 11 meiden en jongens in de leeftijdscategorie van 10 tot 19 jaar.

De ochtend begint met het levensverhaal van de Boeddha. Iemand leest een stukje voor tot hij niet meer wil en geeft het door aan de volgende. Onduidelijkheden legt Koosje uit en plaatst ze waar mogelijk direct in het licht van karma. De Boeddha zei: "Ik wil vrij zijn van verstorende emoties en trek me terug in meditatie. Ik ga op zoek naar het innerlijke juweel in mezelf. Als ik daar ben, vind ik geluk dat vrij is. Ik wil het oppervlakkige geluk niet dat toch voorbij gaat." Als de Boeddha de verlichting heeft bereikt, geeft hij nog 45 jaar les. De zoon, de vader, de vrouw en de tante van de Boeddha worden zijn leerlingen. Zijn moeder is overleden en in een godenwereld geboren. De Boeddha is daarheen gegaan om les te geven. Als de Boeddha 82 jaar oud is, sterft hij. Tjakoen merkt op dat de Boeddha toch niet dood kan omdat hij Boeddha is. Koosje legt uit dat de Boeddha een soort toneelspel speelt, zodat wij dingen kunnen begrijpen. Dat de Boeddha niet echt doodgaat, maar teruggaat naar de zuivere staat. De wereld had het karma om de Boeddha in de wereld te hebben tot hij 82 jaar werd en daarna was het karma er niet meer.

Bijzonder

Wij hebben het geluk dat we leraren hebben die de leer van de Boeddha doorgeven. Wij hebben nog het karma om de Boeddha te ontmoeten via de leraren en hebben zo de kans de Dharma te leren kennen. Dat is het bijzondere van ons gemeenschappelijk levensverhaal. Er volgt een kennismakingsrondje waarin de tieners worden uitgenodigd te vertellen wat zij het meest bijzonder vinden aan hun eigen levensgeschiedenis. Hun antwoorden variëren van: ik ben blij dat ik ouders heb, dat ik het goed heb, dat mijn ouders contact hadden met het Maitreya Instituut zodat ik er vaker kan zijn, dat de familiebanden goed zijn, dat ik in Nederland geboren ben waar veel vrijheid is en niet in een land waar altijd armoede of oorlog is. Ik ben dankbaar dat ik het vermogen heb om zelfbewust te zijn en dingen duidelijk te zien. Ik ben blij dat ik van kinds af aan tot nu toe een vriendin heb die altijd mijn beste vriendin is geweest.

Eten

De ochtend wordt afgesloten met meditatie. Een visualisatie van Boeddha Shakyamoeni. We hebben elkaar als geschenk ons levensverhaal gegeven. En we vragen aan de Boeddha welke inspiratie we hieruit kunnen krijgen.
Daarna krijgen alle tieners een papier waarop verschillende gebeden staan, die je kunt zeggen voor het eten. Voor iedere maaltijd mag een tiener kiezen welk gebed je aanspreekt en dat mag je dan voorlezen, zodat je bewust eet. Eten is een medicijn om een gezond lichaam te houden. Ons lichaam is ons voertuig in dit leven. Vaak eten we om te eten. Nu gaan we een stapje verder en doorbreken we dat gewoontepatroon. Het eten kunnen we ook offeren voor een groot doel: "Mag ik sterk worden zodat ik mezelf kan ontwikkelen, zodat ik iets voor anderen kan doen."

Oorzaken en gevolgen

Koosje kijkt terug op de ochtend en merkt op dat iedereen zich rijk voelt door geboorte, gezin, vrienden. Het is al bijzonder dat je voelt dat het bijzonder is. Dan volgt een verhaal van de bedelaar die zijn eten maakt op een paar stenen. Hij leeft in armoede en weet niet dat er in een van die stenen goud zit. Dat kunnen we vergelijken met ons mensenleven. We beseffen niet hoe kostbaar dat is. Maar we hebben goud in huis, waarmee we heel veel kunnen doen. Onszelf ontwikkelen bijvoorbeeld.
Vanochtend hebben we elkaar onze levensgeschiedenis verteld. Er zitten constanten in, maar ook verschillen. Ons leven is een rijpend gevolg, dat wil zeggen: we zijn geboren als mens. De oorzaak om als mens geboren te worden is morele zelfdiscipline. Dat wil zeggen: anderen niet schaden. Binnen dit mensenleven hebben we allerlei ervaringen van geluk en pijn. Dat zijn de werpende gevolgen. Die hebben ook weer oorzaken. Als we rijk zijn, is dat het gevolg van vrijgevigheid. Als we tweedracht hebben gezaaid, kan daar eenzaamheid uit voortkomen. Ook zijn er neigingen in ons met betrekking tot de oorzaak. Die gewoontepatronen veranderen is moeilijk.

Negatieve gewoonten in het vuur

's Avonds deden we een ritueel waarbij we onze negatieve gewoonten in het vuur gooiden. De opdracht was: Schrijf op een papier je negatieve eigenschappen waar je zelf last van hebt en je negatieve eigenschappen waar anderen last van hebben. Je hoeft het niet aan anderen voor te lezen. Welke negatieve eigenschap kan je het gemakkelijkst veranderen? De psychologie van de Boeddha is: neem kleine stapjes. Schrijf dan de negatieve eigenschap op die je wilt en kunt

veranderen. Vraag je af wat de voordelen en wat de nadelen zijn van die eigenschap. Beloof jezelf dan dat je die negatieve eigenschap over een maand hebt veranderd. Wat zijn over een maand de voordelen als die negatieve eigenschap veranderd is? En wat zijn de nadelen van die verandering? Denk na over de voordelen. Denk na over de nadelen. Vervolgens gaat iedereen aan het schrijven op zoek naar negatieve eigenschappen. Daarna volgt het schilderen over oorzaak en gevolg.

Evaluatie

De schilderijen worden de volgende dag bij de evaluatie gebruikt. Nu gaan we het hebben over destructieve emoties en negatieve eigenschappen. Koosje laat een boek zien *Destructieve emoties, een dialoog met de Dalai Lama*, van Daniël Coleman. Ze vertelt dat de Dalai Lama altijd grote waarde hecht aan de ontmoetingen met westerse wetenschappers om van gedachten te wisselen over het bereiken van geluk en het trainen van de menselijke geest.
Dan onze eigen destructieve emoties of negatieve eigenschappen. Waar je last van hebt, dat wil je kwijt! Dat kan via de methode van de vier zuiveringen:

1. Afkeer: "Ik wil ervan af! Ik heb spijt."
2. Een belofte: ik zal ermee ophouden; een actieve keuze. Dat lukt niet meteen, langzaamaan.
3. Als je negatieve dingen doet beschadig je jezelf of anderen en je beschadigt je openheid naar de boeddha's. Daarom denk je aan de verlichtingsgeest ("Ik wil anderen helpen") en neem je opnieuw toevlucht tot de Boeddha en zijn leer.
4. Een positieve tegenkracht. Dat kan van alles zijn: anderen helpen, neerbuigingen doen, een mandala tekenen, een vuurzuivering verrichten.

Vuurzuivering

Vanavond doen wij een vuurzuivering. Nu gaan we eerst een westerse methode gebruiken. We gaan dansen en tijdens het dansen gaan we onze goede eigenschappen uitbeelden. Toevallig heeft iemand een CD bij zich met een lied over karma. Daar dansen we op en dan mogen we een goede eigenschap van onszelf opnoemen: "ik ben geduldig, ik ben intelligent, ik kan goed luisteren, ik ben lief, ik ben zorgzaam." Iedereen danst zijn eigen dans. Niet iedereen durft. Er wordt veel gelachen.

Dan gaan we naar buiten. Nu mogen we roepen en schreeuwen en boos worden op onze negatieve emoties. We tekenen een Tibetaans symbool in de vorm van zwart sesamzaad met boter en stellen ons voor dat de zwarte zaadjes alle negatieve gewoontepatronen uit ons hart daarin oplossen. Dan wandelen we door de duisternis naar het vuur. We passeren het maniwiel, iemand draait eraan, de bel klinkt door de nacht. Bij de vuurplaats gaan we om het vuur staan dat al brandt. We gooien om de beurt een handje sesamzaad in het vuur. Het vuur transformeert in Boeddha in zijn toornige vorm. Hij is nog sterker dan onze negatieve emoties en kan alles overwinnen! Hij ontvangt alle negatieve emoties in zijn mond. Ze gaan terug naar de leegte en worden opgelost.
Met elkaar herhalen we steeds de mantra. Elke keer als iemand een handje sesamzaad in het vuur gooit, klinkt de mantra. Voor iedere persoon weer apart. Iedereen is vol aandacht. Concentreer je op de bevrijding. Iedereen kijkt in het vuur, iedereen is in zijn eigen wereld. Tijdens het laatste rondje gooit iedereen zijn briefje met negatieve eigenschappen in het vuur en aan het eind wordt al het sesamzaad met boter in de vlammen gegooid. Het vuur laait hoog op. Wit vuur. Met elkaar concentreren we ons op de bevrijding. Nog lang kijken we naar het vuur dat langzaam minder wordt. Koosje bedankt iedereen voor zijn openhartigheid. Een voor een gaan de tieners weg in de donkere nacht. Even later klinkt er gelach in de gangen van het cursusgebouw.
In de tempel komen we nog even samen. Het object van concentratie is de overtuiging dat je nu echt je negatieve eigenschappen kwijt bent. Concentreer je op zuiverheid, ruimte, helderheid, licht van de geest kan naar buiten stralen. Dan lezen we met elkaar een stukje uit het *Gebed van toewijding* van Shantideva: "Dat zij die machteloos zijn kracht vinden en dat de mensen denken aan het welzijn van iedereen." Daarna is er vrije tijd en gaan we video kijken.

Een verslag van Clementine Ederveen van de BOS (Boeddhistische Omroep Stichting), die zaterdag deelnam aan het tienerweekend over karma.

Universal Compassion and Wisdom for Peace

'Universeel Mededogen en Wijsheid voor de Vrede', zo luidt - vrij vertaald - de nieuwe naam van het Universal Education-project waar we in dit Magazine eerder over berichtten. Hier leest u over de laatste ontwikkelingen.

Omdat de term 'Universal Education' (UA) al wordt gebezigd door een aantal andere organisaties en initiatieven wereldwijd heeft de UCWP tijdens een vergadering met de voorzitter Lama Zopa Rinpochee besloten om voortaan de naam 'Essential Education' (Essentiële Educatie - EE) te gebruiken voor het universele leersysteem dat in ontwikkeling is. Op de openingsconferentie in oktober as. bespreken de aanwezigen hoe essentiële educatie kan worden ontwikkeld en gepresenteerd. Deze wordt gehouden van 25 – 30 oktober 2005 bij Londen. Tijdens het 6-daagse programma kunnen de deelnemers meepraten over hoe universele educatie op verschillende invulling krijgt en hoe essentiële educatie zich in de toekomst moet ontwikkelen. Het is ook mogelijk om alleen het weekendprogramma te volgen met presentaties, workshops en feestelijkheden. Er is nog plaats. Voor een brochure of inschrijfformulier kunt u contact opnemen met Alison Murdoch; zie het adres hieronder.

Lama Thubten Zopa Rinpochee, hoofd van de FPMT en Maitreya Instituut.

Lopende UCWP-projecten: Bent u geïnteresseerd om bij te dragen aan het werk aan 'Vergeving', aan de 16 Voorschriften (van koning Songsten Gampo) of aan de publieke lezingen van Zijne Heiligheid de Dalai Lama's, neemt u dan contact op met alison@compassionandwisdom.org
Website: Kunt u helpen als part-time webmaster en/of moderator voor de in ontwikkeling zijnde UCWP-website, neem dan ook contact op met Alison. Het basisontwerp is nu compleet. Er wordt Mambo software gebruikt.
Vertalen: Als u kunt vertalen in een nieuwe of bestaande taal, met name Mandarijn of Tibetaans, neemt u dan contact op met Nicolas Brun: nicolas.brun18@wanadoo.fr
Sponsoren van het congres: De organisatie van het congres heeft wat aanvragen ontvangen voor gesponsorde plaatsen. Als u zelf niet kunt komen, kunt u iemand anders helpen het congres bij te wonen door zijn of haar deelname te sponsoren. Voor meer informatie kunt u mailen naar Alison.
Gebed: één van de beste manieren om te steunen is natuurlijk het opdragen van gebeden voor onze organisatie.

Adres

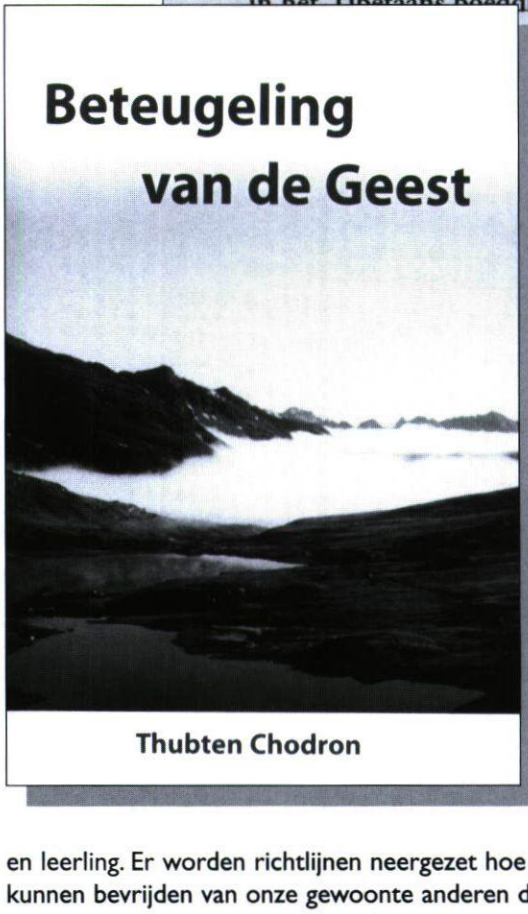
UCWP, 43 Renfrew Road, London SE11 4NA, UK, email: alison@compassionandwisdom.org.

"Het enige doel van Universele Educatie is om mensen naar verschillende gradaties van geluk te leiden – naar hogere en grotere geestelijke rust. Dit wordt bereikt door het ontwikkelen van de geest, wat op zijn beurt afhangt van het ontwikkelen van een goed hart, vol geduld, liefde en vriendelijkheid. Het is heel duidelijk dat het de afwezigheid van die kwaliteiten is die overal problemen veroorzaakt zoals ruzie en oorlog. Daardoor is de hele wereld in gevaar en leeft men in angst. De remedie is het ontwikkelen van een goed hart, dus dat zou ons enige doel moeten zijn."
(Lama Zopa Rinpochee, Augustus 1986)

Zojuist verschenen boeken

TRAINING VAN DE GEEST
Door: Lama Geshe Sherab Gyaltsen Rinpochee Amipa
Prijs € 21,50 160 pagina's, diverse (kleuren) illustraties.

De eerwaarde Lama Amipa Rinpochee, is de inspiratiebron voor het Sakya Centrum: Sakya Tegchen Ling in Den Haag. Hij verblijft sinds 1967 meestal in het Rikon klooster in Zwitserland, maar vond daarnaast tijd om vele boeddhistische centra op te richten in Europa.
Al een tijdje leefde de wens om dit boek dat eerder werd uitgegeven door Ankh-Hermes, in een verbeterde versie op de markt te brengen.
In het boek worden belangrijke onderwerpen uit het Sakya onderricht behandelt zoals: Waarom drukt er op het leven zoveel lijden? Waarom spreekt het boeddhisme van wedergeboortes vol lijden? Is het mogelijk zich te bevrijden uit deze kringloop? Er zijn wegen, die in een leven, vervuld van liefde, vrede en harmonie, ons daaruit kunnen wegvoeren. Dit boek is gebaseerd op de fundamentele inzichten van de Boeddha en op de duizenden jaren oude traditie van het boeddhisme.
Eenvoudig en begrijpelijk toont Lama Amipa Rinpochee de weg, die ons uit de strikte gebondenheid aan het eigen ik bevrijdt en ons leidt naar de hoogste levensinzichten. Zijn fundamenten daarbij zijn de oude filosofische oorspronkelijke teksten en zijn eigen diepe meditatie- en levenservaring. Er is ook een biografie van de schrijver opgenomen.



BETEUGELING VAN DE GEEST
Door: Thubten Chödron
Prijs € 21,50 235 pagina's

De eerwaarde Thubten Chödron is een non in de Tibetaans boeddhistische traditie sinds 1975. Zij reist de hele wereld over om les te geven en meditaties te begeleiden en staat bekend om haar heldere en praktische uitleg van Boeddha's onderricht. Zij schreef ook *Open Hart, Heldere Geest* en *Werken met Woede* en *Boeddhisme voor beginners*.
Zijne Heiligheid de Dalai Lama schrijft over dit boek: "Dit boek helpt om misvattingen op te ruimen en laat zien hoe vrede en tevredenheid gevonden kunnen worden door een praktische toepassing van de leringen van de meedogende Boeddha."
Dit boek is een ideaal vervolg op het zeer populaire "Boeddhisme voor beginners" van dezelfde schrijfster. Het verklaart de essentie van de boeddhistische filosofie en psychologie op een heldere en eenvoudige manier en vormt een praktisch instrument voor directe toepassing in ons dagelijks leven.
We willen allemaal een goede verhouding hebben met anderen. Chödron geeft praktische technieken aan die ons helpen een breder perspectief te ontwikkelen over relaties, of het nu relaties betreft tussen geliefden, ouders en kinderen, werkgever en werknemer, vrienden of spirituele leraar en leerling. Er worden richtlijnen neergezet hoe we ons kunnen bevrijden van onze gewoonte anderen de schuld te geven van onze problemen en te leren hoe we verantwoordelijkheid kunnen nemen voor ons eigen leven. Dit boek beschrijft hoe ons hart en bewustzijn de ultieme bron zijn van ons geluk en niet de buitenwereld. We leren hoe we, in een nieuw licht, naar mensen en situaties kunnen kijken. Het besluit met een discussie over algemene misvattingen over het boeddhisme.

WWW.BOEDDHABOEKEN.NL

Maitreya Amsterdam

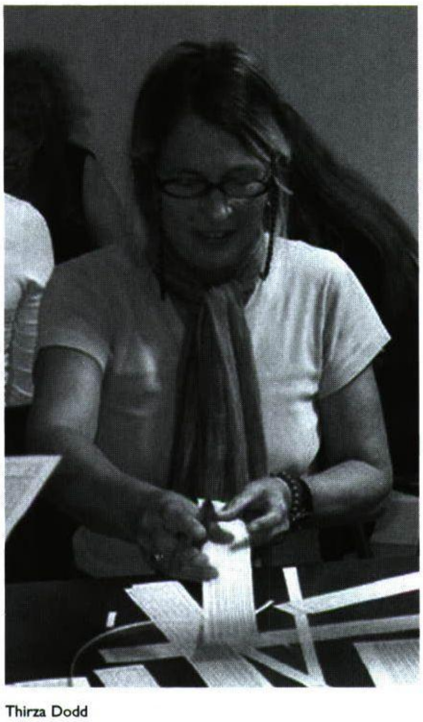
Boeddhadag op de Nieuwmarkt in Amsterdam.
Vrijwilliger Bart Ardesch.

Boeddhadag 21 mei 2005

Zaterdag 21 mei jl. werd op de Nieuwmarkt in Amsterdam Boeddha's geboortedag gevierd. De organisatie was is handen van de Chinese gemeenschap Fo Guang Shan, (die 5 jaar geleden de grote tempel op de Zeedijk opende), in samenwerking met de BUN (Boeddhistische Unie Nederland). Maitreya Instituut was goed vertegenwoordigd met een kraampje vol boeken en informatie. Naast een informatiemarkt en cultureel podium vond er een processie plaats en het ceremonieel baden van de Boeddha. Er waren 14 boeddhistische groepen uit de verschillende tradities aanwezig. .
Aansluitend volgde de algemene ledenvergadering van de BUN waarbij het Maitreya Instituut werd vertegenwoordigd door Ven. Kaye Miner, Paula de Wijs en Annelies van der Heijden.

Vrijwilligersdag en afscheid Thirza Dodd 11 juni

Zaterdag 11 juni jl. organiseerde Maitreya Instituut Amsterdam haar jaarlijkse vrijwilligersdag. Gezamenlijk, onder de deskundige leiding van Eerwaarde Jan Bijman, werden mantrapapiertjes (voor mantrarolletjes) geknipt om de troon voor een replica van het Maitreya beeld te vullen. Dit fraaie beeld is door Lama Zopa Rinpochee gedoneerd aan het MIA als dank voor het organiseren en herbergen van de Relic Tour in de zomer van 2004. Als de troon klaar en gevuld is, zal het geheel boven onze Gompa geplaatst gaan worden.
Tegelijkertijd konden we op deze dag waardig afscheid nemen van Thirza die zich jarenlang zowel in Emst alsook in Amsterdam voor het Maitreya Instituut met grote inzet nuttig en bijzonder waardevol heeft gemaakt. Wij zullen haar altijd dankbaar zijn en enorm missen, maar wensen haar vooral alle goeds voor de toekomst!



Thirza Dodd

Sluiting Maitreya Boekhandel Amsterdam

Na veel beraad heeft het bestuur van Maitreya Instituut Nederland de moeilijke beslissing genomen om per 1 oktober a.s. de boekhandel in het Maitreya Instituut Amsterdam te sluiten. Helaas betekent dit dat we afscheid moeten nemen van boekhandelmanager Vera Kappers. Gezien de huidige situatie op de Nederlandse boekenmarkt en de nog te verwachten ontwikkelingen daarop in de toekomst, bleek deze beslissing onvermijdelijk.
Vanaf de start in 1998 heeft Vera de boekhandel met zeer veel deskundigheid, zorg en aandacht gerund. Daarnaast heeft ze zich op diverse andere manieren verdienstelijk gemaakt voor MI Amsterdam, waaronder in het comité, het dagelijks bestuur, van het centrum. Voor dit alles zullen we haar altijd ontzettend dankbaar zijn en zal ze bijzonder gemist gaan worden. Wij hopen van harte dat we elkaar niet uit het oog zullen verliezen. We kunnen ons troosten, maar beter nog verheugen, in de onmetelijke hoeveelheid positieve energie die Vera in de afgelopen zeven jaar heeft gecreëerd.
Het comité van MI Amsterdam beraadt zich nog over hoe we afsluiten en over de situatie die zal ontstaan na 1 oktober. De voorraad van de boekhandel wordt vanaf begin september op speciale wijze onder uw aandacht gebracht: onder meer op de Open Dag van MI Amsterdam op zondag 4 september a.s.

DE BOEKHANDEL ZAL DE GEHELE ZOMER VAN 2005 ZIJN GEOPEND VAN 12.00 – 17.00 UUR

Annelies van der Heijden,
voorzitter Maitreya Instituut Nederland

Vera Kappers

Tibet nieuws

PANCHEN LAMA 10 JAAR SPOORLOOS

De 16e verjaardag van Gedhun Choekyi Nyima, de 11e Panchen Lama van Tibet, werd op 25 april jl. gevierd. Kort daarna, op 17 mei, werd herdacht dat hij tien jaar geleden samen met zijn hele familie gevangen is gezet.

Op 14 mei 1995 erkende Z.H. de Dalai Lama de jongen als de reïncarnatie van de tiende Panchen Lama. Volgens traditie erkennen de Dalai Lama's de Panchen Lama's en andersom erkennen de Panchen Lama's de Dalai Lama's. De regering van de Volksrepubliek China (PRC) verklaarde echter dat deze erkenning door de Dalai Lama ongeldig en onwettig was. Drie dagen daarna verdween Gedhun Choekyi Nyima en zijn gezin. Sindsdien is er helemaal niets van hen vernomen. Verschillende buitenlandse delegaties hebben te horen gekregen dat de jongen het goed maakt en naar school gaat. Zijn ouders zouden de inmenging van buitenlanders en journalisten in hun leven niet op prijs stellen.

Vlak na zijn verdwijning heeft de Chinese regering een andere jongen naar voren geschoven als zijnde de reïncarnatie van de Panchen Lama. De foto van deze jongen wordt prominent in kloosters in Tibet tentoongesteld. Deze moet vertrouwen geven in de juistheid van de Chinese keuze en het gemis van foto's van Z.H. de Dalai Lama compenseren, die daar verboden zijn. Beide pogingen zijn echter tevergeefs en het Tibetaans volk gelooft nog steeds dat de verdwenen jongen de echte Panchen Lama is. Overal ter wereld is er aandacht besteed aan de verjaardag en de verdwijning van Gedhun Choekyi Nyima, de tiende Panchen Lama van Tibet.

GESTOLEN KUNST

De nieuwe tentoonstelling in het Rubin Museum of Art in New York heeft voor een behoorlijke rel gezorgd. De tentoonstelling heet "Tibet: Treasures From the Roof of the World" en toont meer dan 100 kunstschatten uit de Potala, het Norbu Lingka (zomerpaleis) en het Tibet Museum, die nooit eerder buiten Tibet zijn vertoond.

Tibetaanse vluchtelingen demonstreerden buiten het museum in protest over wat zij noemden "een tentoonstelling van het gestolen erfgoed van het Tibetaans volk". Er werd zelfs een website (HYPERLINK "http://rubinmuseum.org" http://rubinmuseum.org) als protest gemaakt. De curator benadrukte dat in juridische zin de stukken niet zijn gestolen omdat de regering van de VS Tibet als onderdeel van China erkent.

De stukken, waaronder schilderijen, beelden en zegels, zijn prachtige en zeer waardevolle voorbeelden van Tibetaanse kunst van de negende tot en met de twintigste eeuw. Sommige zijn gemaakt van zeldzame materialen als ivoor, parelmoer, turkoois, koraal of zijde. Professor Robert Thurman heeft gezegd dat, hoewel het nuttig is dat mensen deze kunststukken kunnen zien, het te vroeg is om samen te werken met de mensen die Tibet koloniseren.

OOSTENRIJKSE POSTZEGELS VAN Z.H. DALAI LAMA

Kort geleden vatte de Oostenrijkse posterijen het plan op om een postzegel van Z.H. de Dalai Lama uit te geven te ere van Zijn 70ste verjaardag. Toen het ontwerp van de postzegel al klaar lag, werd door druk van de Chinese Ambassade het plan echter in de kast gelegd Gelukkig kunnen in Oostenrijk particulieren een speciale postzegel bestellen, natuurlijk voor een hogere prijs dan gewoonlijk.

Toen de gepensioneerde heer Stoff van het voorval hoorde heeft hij een bestelling geplaatst voor een postzegel met het gezicht van de Dalai Lama erop. Deze postzegel zal nu op tijd uitkomen om zijn verjaardag te eren, precies zoals oorspronkelijk gepland. De Chinezen hebben opnieuw geprotesteerd maar de posterijen heeft deze keer moeten beantwoorden dat ze door de wet gebonden zijn zo'n bestelling te honoreren.

De postzegels zijn officieel 55 cent waard, maar kosten ongeveer twee keer zoveel. Ze kunnen alleen in Oostenrijk worden gebruikt. Er zijn al meer dan 9000 postzegels besteld.

Anne Veen

TIJGERS, SNEEUW-LUIPAARDEN, BEREN EN MEER

Het stropen van wilde dieren is zo wijdverbreid dat Z.H. de Dalai Lama een beroep op Tibetanen en anderen heeft gedaan om deze praktijken te beëindigen. Het doden van tijgers in o.a.'beschermde gebieden' in India en het illegaal jagen op veel wildsoorten in Nepal en Tibet heeft tot ernstige problemen geleid. Hoewel er in India geen markt is voor producten en lichaamsdelen van wilde dieren, gaan deze door naar China, Japan en andere Aziatische landen. Daar kan een tijgerhuid $10.000,- opbrengen en andere lichaamsdelen worden in medicijnen gebruikt. Voor de huiden van wilde dieren is Tibet een belangrijke markt en distributiepunt . Steeds meer Tibetanen in en om Tibet worden betrokken bij het vaak goed georganiseerde stropen, vervoeren en smokkelen van deze huiden en lichaamsdelen.
Met de komst van de nieuwe spoorlijn tussen Lhasa en Peking zal het nog gemakkelijker worden voor stropers om hun waar te verplaatsen. Organisaties die zich inzetten voor het behoud van wilde dieren proberen hen een stap voor te zijn.
Men heeft vertrouwen in de invloed van een oproep door de Dalai Lama aan de Tibetanen die zich hiermee bezighouden. Zijn boodschap is opgenomen en zal in kloosters en Tibetaanse vluchtelingkampen door heel India worden afgespeeld. De essentie van de campagne is dat boeddhisten mededogen hebben met alle levende wezens. Het is onze verantwoordelijkheid wilde dieren te beschermen. Het is gewoon verkeerd hen te doden voor gewin. Z. H. zegt dat universele verantwoordelijkheid niet slechts onder mensen geldt, maar zich ook naar andere levensvormen uitstrekt – en in dit geval naar de tijgers, luipaarden, sneeuwluipaarden, beren, neushoorns en otters die in Azië nu met uitsterven worden bedreigd.

Anne Veen

VOA NU OOK OP TV

Tot voor kort waren uitzendingen van de Voice of America (VOA) in het Tibetaans slechts op de radio te horen. Ook waren alle Tibetaanstalige programma's door de staatstelevisie gemaakt. Voor het eerst is er een live televisieprogramma te ontvangen in het Tibetaans dat veel nieuws zal bevatten en waar kijkers live in de uitzending heen kunnen bellen om over allerlei onderwerpen te praten. Het programma is elke woensdag te zien en is via de televisie, kortegolf radio en op het Internet in "real time" te ontvangen. Het programma wordt via het Asiasat 2 netwerk uitgezonden.

Door Paula de Wijs

TICKET FOR TIBET FESTIVAL 28 AUGUSTUS 2005

Ticket for Tibet sluit de zomer af met een bijzonder festival. Binnen- en buitenlandse bands spelen op zondag 28augustus op het Aquabest-terrein bij Eindhoven. Daarmee vragen ze aandacht voorde onderdrukking van Tibet en de nu tien jaarvermiste Panchen Lama. Naast 16Down, Osdorp Posse en Peter Pan Speedrock staan ook Face Tomorrow, Kirsten, Tacker, Jovinken de Voederbietels, The Apers, Dread Lock Pussy, Bob Fosko, pEp en Tibetaanse artiesten, waaronder Loten, op het programma.

Ticket for Tibet is meer dan een muziekfestival. In navolging van grote Tibet festivals in het buitenland, wil Ticket for Tibet aandacht vragen voor de onderdrukking van het Tibetaanse volk.

Het motto van de dag is de vrijlating van de 11e Panchen Lama, één van de belangrijkste religieuze leiders van Tibet. In 1995 erkende de Dalai Lama Gedhun Choekyi Nyima als 11e Panchen Lama. Vlak daarna ontvoerde de Chinese regering hem en zijn familie en sindsdien is er niets meer van hen vernomen.
Zie ook: Tibetnieuws.

Voor meer informatie over Ticket for Tibet:
Renske Schriemer: 0621822464
Cor Peter Pasma:06 54968184

NIEUWE DATA TUINWEEKENDEN

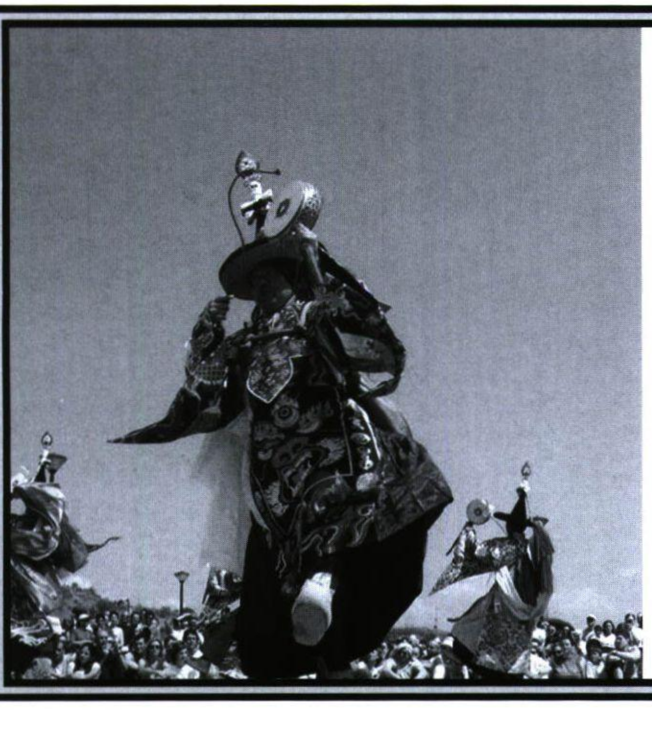
Met de bos en tuin groep dragen wij bij aan het instituut. Dat doen wij door het verzorgen van een aangename tuin en een goed onderhouden bos, waarin de cursisten zich tussen en na de lessen kunnen ontspannen en mediteren. We hopen hierdoor een positieve bijdrage te leveren aan het welzijn van alle wezens.

Doe mee! Ben je niet bang om je handen uit de mouwen te steken en vies te maken, kom dan eens een weekendje in de tuin werken.

Komende bos- en tuin weekenden najaar 2005:
30-31 juli (bij genoeg belangstelling),
27-28 augustus
17-18 september
1-2 oktober
19-20 november.

We werken van 9.00 tot 17 uur.(in oktober en november, vanaf 10 uur). Eén dag helpen is ook mogelijk. Er zijn geen kosten verbonden aan deze dagen en voor eten/drinken en een slaapplaats wordt gezorgd.

Opgave en inlichtingen: Saskia Rohaan tel: 06-30366183, saskia-rohaan@hotmail.com of eventueel Rimke (035-6931096)



Van **11 oktober t/m 11 november 2005** verzorgen monniken van het Gaden Jangtse Klooster te Mundgod (India) **LAMADANS VOORSTELLINGEN** op vijftien plaatsen in Nederland. Ook zullen zij in vijf Nederlandse steden een zandmandala vervaardigen. De optredens maken deel uit van een grote tour door Europa, waarbij onder meer ook Frankrijk, Italië, Spanje en Zweden worden aangedaan. Met de optredens wordt aandacht gevraagd voor diverse aspecten van de bedreigde Tibetaanse cultuur en voor de noodlijdende kloosters van Tibetaanse vluchtelingen in India. Zie voor meer informatie **www.lamadans.nl**

ZIE VOOR DE ACTUELE KOSTEN VAN CURSUSSEN ONZE INTERNETSITE: WWW.MAITREYA.NL
U KUNT DE KOSTEN VAN CURSUSSEN OOK TELEFONISCH OPVRAGEN.

MAITREYA INSTITUUT

MAITREYA MAGAZINE
juli, augustus, september 2005

VERSCHIJNING
1x per kwartaal

UITGAVE
Maitreya Instituut
Heemhoeveweg 2 - 8166 HA Emst

REDACTIE
Paula de Wijs
Koosje v.d. Kolk
Susanne Bulten

MEDEWERKERS AAN DIT NUMMER:
Eerwaarde Michael
Paula de Wijs
Susanne Bulten
Annelies van der Heijden
Frederiek Lohman

FOTO'S VAN:
Jan Paul Kool
Tom Uhl
Koosje van der Kolk
Anne Veen (Tibet)

EINDREDACTIE
Hans van den Bogaert
Susanne Bulten

VORMGEVING
Alex van Baar en Lindy Fokker

VOORPLAAT
Kumbum Stoepa in Gyantse, Tibet
Foto: Anne Veen

DRUK
Drukkerij Fokker
Wallerstraat 127 - 3862 CN Nijkerk

COPYRIGHT
Maitreya Instituut. Alle rechten voorbehouden.

ABONNEMENT
Schriftelijk of telefonisch opgeven in Emst. Alleen per kalenderjaar. Het abonnement gaat in na ontvangst van uw betaling en loopt automatisch door tenzij voor 30 november schriftelijk opgezegd. De prijs is € 20,- in Nederland, € 30,- in Europa en € 44,- in overige landen. Abonnees ontvangen een acceptgiro bij het januari nummer.
Losse nummers € 5,00 plus porto.

ADRESWIJZIGINGEN
Gaarne schriftelijk naar Emst.

VORIGE NUMMERS
Niet alle vorige nummers zijn meer verkrijgbaar.

Foundation for the Preservation of the Mahayana Tradition

SPIRITUEEL HOOFD FPMT
Lama Thubten Zopa Rinpochee

VASTE LERAAR
Geshe Sonam Gyaltsen

BESTUUR
Voorzitter: Annelies van der Heijden
Secretaris: Paula de Wijs
Penningmeester: Annette van Citters

Bestuursleden:
Lama Thubten Zopa Rinpochee
Marcel Bertels
Ven. Kaye Miner, director M.I. Emst
Jacoba Postma, ledenvertegenwoordiger
Fokje Westerling, PR en communicatie

MAITREYA EMST
Heemhoeveweg 2
8166 HA Emst
Telefoon: 0578-661450
Fax: 0578-661851
E-mail: emst@maitreya.nl
Website: www.maitreya.nl
Kantoor open:
dinsdag t/m vrijdag van 11-16 uur.

MAITREYA AMSTERDAM
Brouwersgracht 157-159
1015 GG Amsterdam
Telefoon : 020-4280842
Fax : 020-4282788
E-mail: amsterdam@maitreya.nl
Website: www.maitreya.nl

Openingstijden:
maandag t/m donderdag 12.00 - 20.30 uur
vrijdag: 12.00 - 17.00 uur
zaterdag: 10.00 uur - 17.30 uur

Maitreya Boekhandel:
Telefoon: 020-6206272.
Open van dinsdag t/m zaterdag
van 12.00 - 17.00 uur.
Zie ook onze website: www.maitreya.nl

MAITREYA GRONINGEN
E-mail: maitreya.groningen@hetnet.nl
Telefoon: 0595-571128

MISSION STATEMENT
Het Maitreya Instituut stelt zich tot doel de studie, het behoud en de overdracht van het boeddhisme in Nederland te bevorderen. Hierbij richt het instituut zich vooral op het boeddhisme zoals het in Tibet heeft bestaan, met name de Gelug-school van Lama Tsong Khapa (1357-1419).

VERANDERING LIDMAATSCHAP EN BETALING CURSUSSEN
Met het oog op de stijgende kosten hebben wij zowel het lidmaatschap / donateurschap als de tarieven van de cursussen moeten aanpassen. Er zijn verschillende mogelijkheden om het Maitreya Instituut te steunen, op een aan uw eigen situatie aangepaste manier.
Betaling van lidmaatschap en cursusgelden per machtiging evt. verspreid over een heel jaar, is voordeliger. Een machtiging is voor u en voor onze administratie gemakkelijker. Het niet tijdig afmelden van deelname aan een cursus heeft financiële consequenties.

GESHE ACTIE
Voor het verblijf en onderhoud van de vaste leraar is een apart fonds opgezet. Deelnemers betalen liefst via een automatische overboeking ten minste € 5,- per maand of € 60,- per jaar op onze postbank rekening nr. 6901668 t.n.v. Maitreya Instituut te Emst o.v.v.: Geshe Actie.

DONATIES, LEGATEN EN LIJFRENTES
Zijn altijd welkom om ons werk te ondersteunen. Voor inlichtingen belt u ons in Emst of Amsterdam.

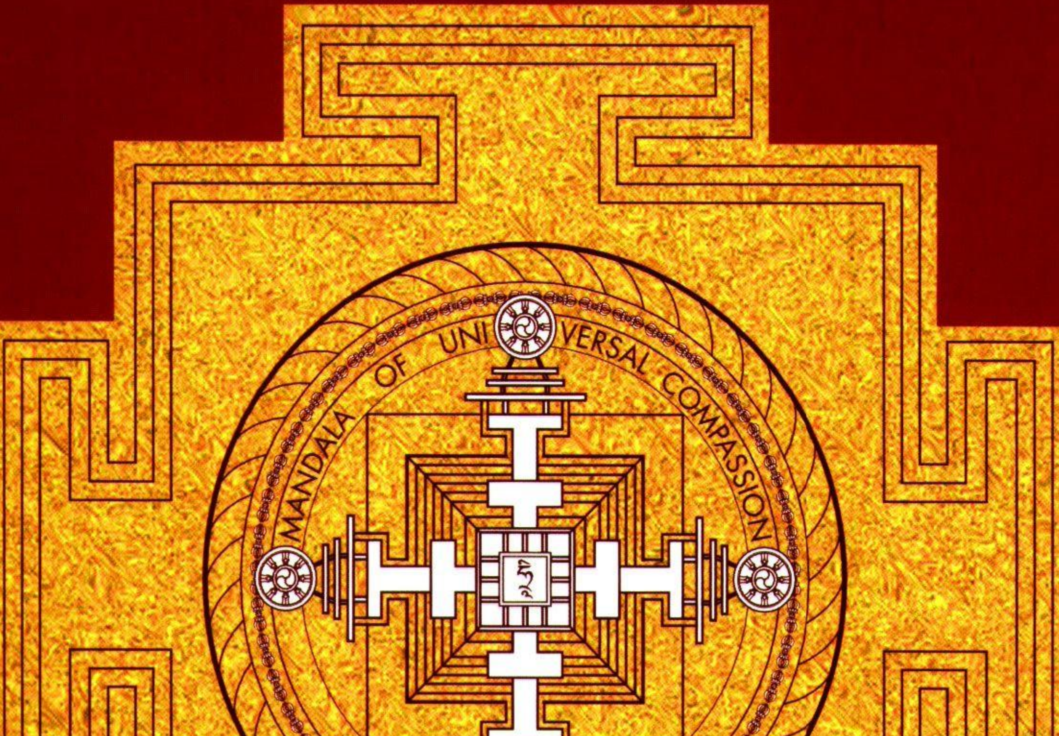
BETALINGEN
Voor abonnement of lidmaatschap uitsluitend op postbank rekening nr. 4651510 t.n.v. Maitreya Instituut te Emst.

Voor cursusgelden en donaties bestemd voor Emst: postbank rekening nr. 6901668 t.n.v Maitreya Instituut te Emst o.v.v.: datum cursus of doel donatie. Bijvoorbeeld: Geshe Actie, Sangha Fonds, Maitreya Beeld Emst, Onderhoud, etc.

Voor cursusgelden en donaties bestemd voor Amsterdam: ING Bank 671220748 t.n.v. Maitreya Instituut te Amsterdam o.v.v: cursusdatum of doel donatie.

BESTELLINGEN UIT ONZE WINKELS
Boeken en Dharma-artikelen worden alleen verzonden in Emst en kunnen daar telefonisch of schriftelijk worden besteld. De winkel in Emst is alleen open tijdens cursussen of na telefonische afspraak.
Bestellingen per e-mail:
maitreyabusiness@planet.nl
Ook: www.boeddhaboeken.nl

Bezoekers aan ons centrum of onze winkel in Emst zijn van harte welkom, na telefonische afspraak.



F.P.M.T

FOUNDATION FOR THE PRESERVATION OF THE MAHAYANA TRADITION